

Claire Loiseleur

Christophe Ranque

L'ACCOUCHEMENT NATUREL AUTONOME VÉCU EN COUPLE



NOTRE CHEMIN POUR
ACCUEILLIR ONZE ENFANTS DANS
LA PAIX, LE RESPECT ET L'AMOUR



Livres de Lumières pour un Monde Nouveau

En 2009, lorsque nous attendions notre neuvième enfant, nous avons ressenti l'appel de filmer la naissance du bébé à venir, afin de partager notre expérience en la matière.

Puis, avec les captures vidéo, nous avons réalisé un magnifique documentaire pédagogique et pratique, en vue de montrer le déroulement d'un Accouchement Naturel Autonome vécu en couple pas à pas.

Nous avons alors compris qu'un livre serait bienvenu pour expliquer les fondements de notre démarche, et le chemin que nous avons parcouru pour en venir à offrir à chacun de nos enfants une naissance avec tout l'amour et le respect qu'il mérite.

Nous avons donc rédigé cet ouvrage, où nous parlons aussi des accouchements de nos autres enfants.

En l'espace de vingt ans, nous avons accueilli onze enfants qui sont nés sur les quatre continents où nous avons vécu : cinq en France, un au Cameroun, un en Nouvelle-Calédonie, un en Australie et trois en Bolivie. Selon les circonstances, ces enfants sont nés dans différents endroits : à la maison, en mobile home, sous tente, dans une chambre d'hôtel ou dans la voiture..... Mais toujours, par choix, nous avons assumé nous-mêmes cet évènement magique, afin de préserver son caractère sacré.

C'est le fruit de ces vingt années d'expérience en matière d'Accouchement Naturel Autonome que nous venons partager dans ce livre.

Pour des raisons de coût trop élevé de l'impression en couleurs, ce livre richement illustré est en noir et blanc. La plupart des illustrations et des photos sont en fait tirées du documentaire :

VIVRE NATURELLEMENT ET PAISIBLEMENT

LA NAISSANCE

**La magie d'une naissance vécue dans la douceur,
la paix et l'intimité de l'amour conjugal**

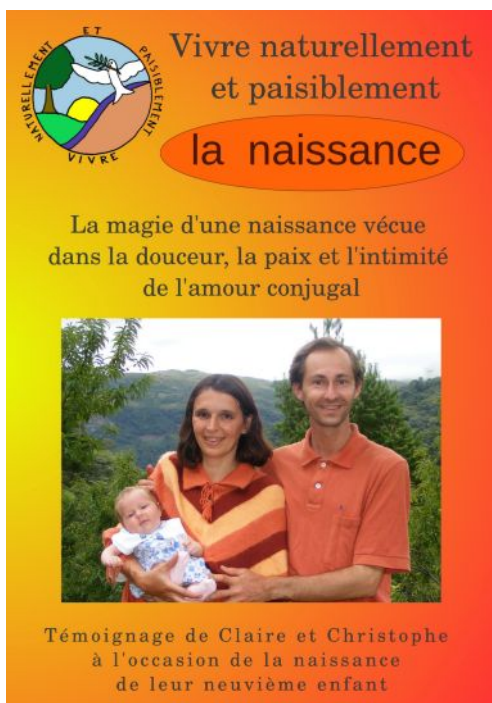
**Témoignage de Claire et Christophe à l'occasion de la
naissance de leur neuvième enfant**

- décembre 2009 -

Tout en musique et en couleurs, avec beaucoup de légendes et d'explications en voix off, ce documentaire de 97 minutes complète merveilleusement bien les enseignements du présent livre.

Il est possible de visionner ce film en streaming et même de le télécharger

Voir les modalités à la fin de cet ouvrage.





. Notre chemin vers une autonomie de l'accouchement pleinement respecté

Mariés en 1994, nous sommes ravis d'attendre notre premier bébé dès l'année suivante. Claire est suivie par une gynécologue, qui nous indique une sage-femme correspondant à nos demandes de préparation à une naissance naturelle. La sage-femme propose des séances de préparation à l'accouchement centrées sur la relaxation, l'apaisement intérieur, la respiration, l'haptonomie pour entrer en relation avec l'enfant, la visualisation et la perception de son corps.

Nous reprenons ces exercices chez nous, ce qui renforce notre intimité avec l'enfant à naître et rend plus présent à notre esprit le processus qui doit se déclencher le moment venu dans le corps de la future mère.

Au cours du neuvième mois de grossesse, nous nous rendons ensemble à la dernière visite prévue chez la gynécologue avant l'accouchement. Après examen de Claire, celle-ci se prononce formellement : pas de bébé avant cinq jours, mais plutôt à son terme, dans deux semaines.

Pourtant, quelques heures plus tard, c'est sur le chemin de la clinique, dans la voiture, que naît notre premier enfant, sans douleur, sans cri, sans autre bruit que le vrombissement régulier du moteur.

Quelques jours après, nous découvrons le livre de Frédérick Leboyer : **POUR UNE NAISSANCE SANS VIOLENCE**. Nous adhérons rapidement et totalement à cette vision de la naissance d'un enfant comme étant un instant sacré, digne du plus grand respect. Nous la faisons nôtre en décidant d'offrir à nos prochains enfants une naissance naturelle avec tout l'amour et le respect qu'ils méritent.

Notre deuxième enfant naît à domicile au Cameroun, avec l'aide d'un accoucheur traditionnel, qui n'intervient que vers la fin, avec seulement ses deux mains, pour assister Claire lors de la descente de l'enfant, juste avant son arrivée. Nous pouvons alors apprécier combien cet enfant, non perturbé à la naissance, est un bébé tranquille et paisible.

En rentrant du Cameroun, nous attendons notre troisième enfant. Nous passons plusieurs mois près de Briançon, où Claire participe à des séances de préparation à la naissance avec une sage-femme qui pratique des accouchements à domicile. À six mois de grossesse, nous déménageons en Maine-et-Loire.

Nous trouvons une sage-femme homéopathe pour la préparation à la naissance (yoga, respirations) et les suites de couches. Mais dans ce département, personne n'acceptera de venir nous assister pour un accouchement à domicile.

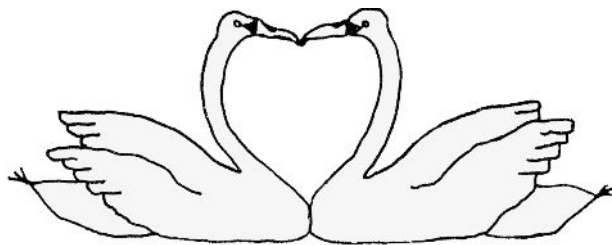
Désirant malgré tout accueillir notre bébé chez nous, nous choisissons l'accouchement non assisté. Notre troisième

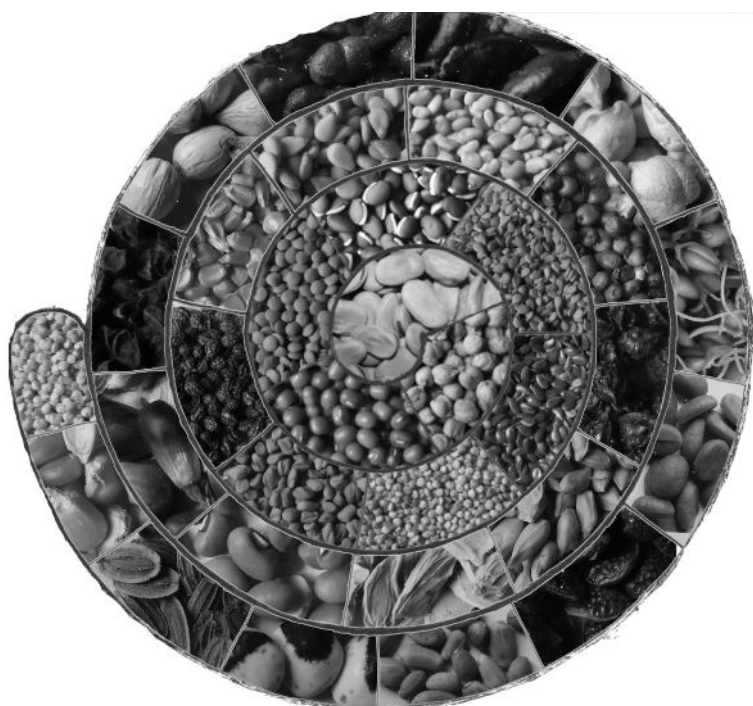
enfant et première fille naît paisiblement à domicile, en dormant profondément, avec ses parents pour seuls témoins.

Par amour pour nos bébés et pour nous-mêmes, nous continuons d'accueillir nos enfants suivants au cœur de l'intimité conjugale dont ils sont issus. Au fil des naissances, nous nous approprions de plus en plus le phénomène de l'accouchement et gagnons en maîtrise dans ce choix de l'Accouchement Naturel Autonome vécu en couple.

C'est l'expérience acquise après onze naissances en vingt ans, que nous venons partager dans cet ouvrage.

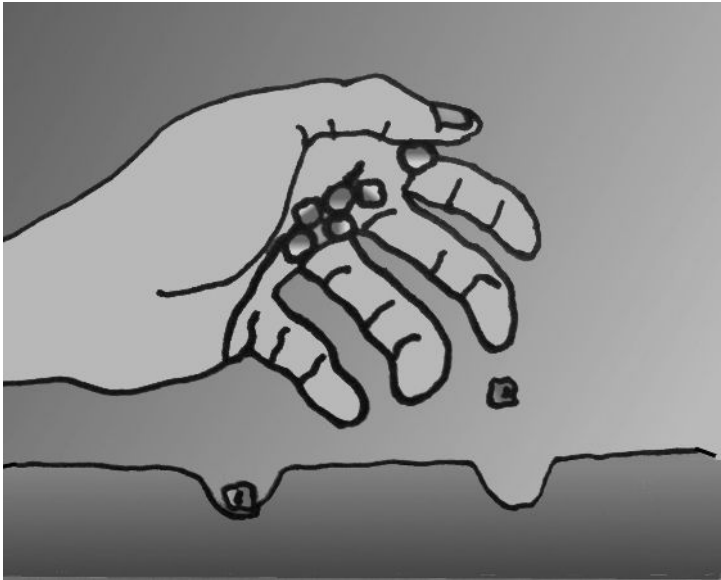
Nous commencerons par présenter les semences nécessaires à un Accouchement Naturel Autonome vécu en couple. Puis, nous décrirons le déroulement d'une naissance naturelle, étape par étape. Enfin, nous nous intéresserons aux fruits d'une naissance vécue au cœur de l'intimité conjugale, fruits récoltés à la fois par l'enfant, par ses parents et par la société.

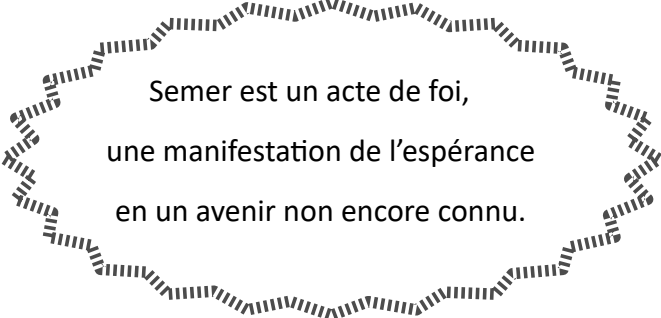




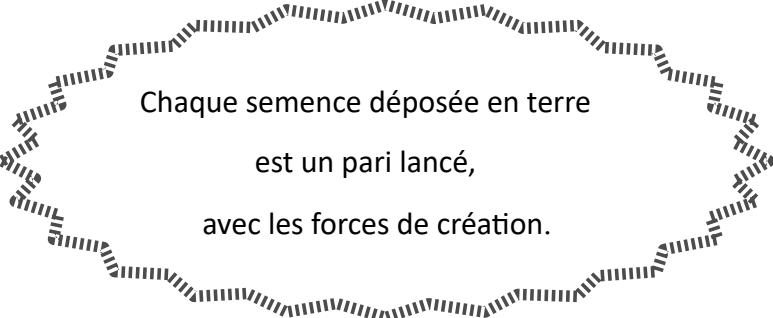
Partie 1

LES SEMENCES D'UN ACCOUCHEMENT NATUREL AUTONOME VÉCU EN COUPLE





Semer est un acte de foi,
une manifestation de l'espérance
en un avenir non encore connu.



Chaque semence déposée en terre
est un pari lancé,
avec les forces de création.

Introduction – Un bon jardinier reproduit lui-même ses propres semences

Un bon jardinier reproduit lui-même ses propres semences, afin de disposer, année après année, des ressources nécessaires à la poursuite de son activité.

Pour obtenir de bonnes semences, il choisit comme porte-graines les plantes qui lui semblent disposer de caractéristiques intéressantes en termes de vitalité, adaptabilité aux conditions climatiques, rapidité de croissance, épanouissement de la culture et rendement.

Un bon jardinier sait que la qualité des semences qu’il aura à sa disposition pour les cultures à venir dépend de ces porte-graines. C’est pourquoi, il en prend bien soin.



**Un bon jardinier reproduit ses propres semences
ici, fécondation manuelle de courgette**



Jardiniers de la Vie

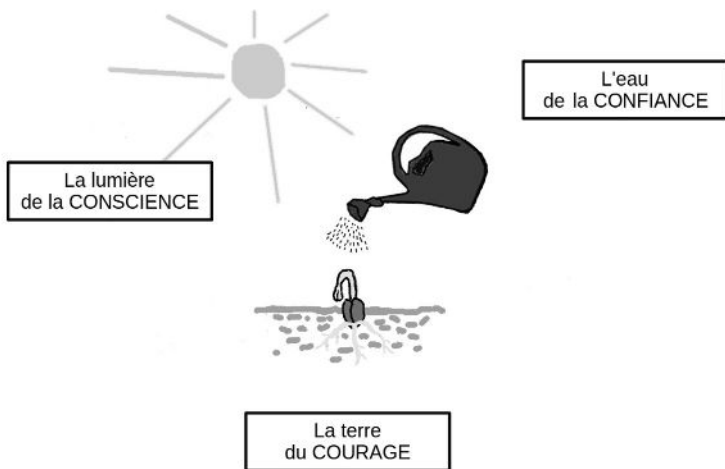
Nous sommes des Jardiniers de la Vie, désireux de prendre soin des portes-graines que nous sommes nous-mêmes en matière d'enfantement.

Donner la vie à un enfant se prépare comme on prépare un champ de culture : on prépare le champ et on prépare les semences.

Le champ est l'environnement physique, psychique et spirituel des parents. Les semences, ce sont les vertus que les parents sont capables de cultiver en eux-mêmes.

Pour réussir à vivre un accouchement en couple, de façon naturelle et autonome, il nous paraît nécessaire de cultiver en soi de bonnes semences à trois niveaux :

- au niveau spirituel et mental, en éveillant sa **CONSCIENCE** de ce qui se trame lors de la naissance d'un enfant
- au niveau psychique et affectif, en renforçant la **CONFIANCE** en soi et en la vie, afin de maîtriser ses émotions en vue de vivre l'évènement paisiblement
- au niveau énergétique et physique, en développant le **COURAGE**, notamment chez la femme, de bien préparer son corps à l'effort physique intense qu'est un accouchement



**Cultiver en soi
les semences d'un Accouchement Naturel Autonome**

***La CONSCIENCE est la lumière
qui nous permet d'avoir un nouveau regard
sur le prodige de la Vie qu'est une Naissance.***

Chapitre A – Éveiller sa CONSCIENCE pour s'appropriier la naissance de son enfant

Dans les différents domaines de l'existence, les progrès réalisés conduisent à une autonomie croissante. Par exemple, on s'approprie vers un an le fait de marcher seul, puis on apprend à parler la langue de sa mère, à nager, à faire du vélo.



Vive le deux roues !

Chacun de ces progrès vers l'autonomie permet de s'appartenir de plus en plus : on s'approprie son corps en apprenant à marcher, à courir, à nager. On s'approprie les relations en apprenant à parler, à lire, à écrire. On s'approprie la pensée en apprenant à réfléchir, à compter, à choisir, à décider. Un jour peut venir le désir de s'approprier la transmission de la vie...

Le Créateur a donné le pouvoir aux couples homme-femme de faire naître de nouveaux êtres humains par leur acte d'amour. Pendant plusieurs mois de métamorphoses extraordinaires, l'œuf initial issu de l'union fertile de ses parents, se transforme en un bébé capable de vivre dans ce monde. Le jour où il est prêt, ce bébé passe en quelques heures de l'utérus de sa mère au milieu extérieur.

Ce moment de la naissance d'un enfant est un événement extraordinaire pour les parents qui vivent cette expérience. C'est un processus au départ inconnu, pour lequel on peut rechercher l'assistance de professionnels de la naissance ou l'aide de proches. On peut aussi vouloir s'approprier de plus en plus la naissance de ses enfants.

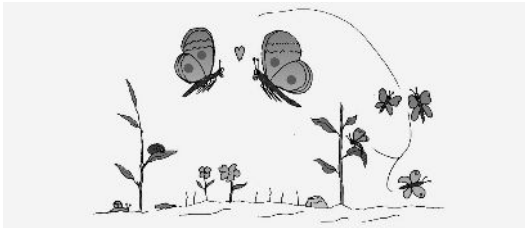
La première étape pour parvenir à un Accouchement Naturel Autonome vécu en couple est de prendre conscience qu'il est vraiment possible de s'approprier la naissance de ses enfants, de la même façon qu'on s'est approprié tant d'autres choses depuis notre naissance.

Cela demande en premier lieu d'évoluer au niveau de la **CONSCIENCE**, afin de comprendre le bien-fondé d'une telle approche de la naissance.

Il s'agit notamment de réaliser que :

- une naissance peut être vécue comme le prolongement de l'énergie d'amour qui a permis la conception de l'enfant ; c'est **UN INSTANT SACRÉ**
- ◆ une naissance naturelle se déroule à son heure et à sa façon ; elle suit **L'ORDRE COSMIQUE**
- ◆ le bébé est profondément marqué par la manière dont il est accueilli dans ce monde ; c'est son **EMPREINTE LIMBIQUE**

1. Choisir de mettre au monde à deux un enfant conçu à deux



De la conception à la naissance... en couple

L'amour qui unit une femme et un homme les conduit naturellement, tôt ou tard, à concevoir des enfants, par fertilité naturelle du couple, par « appel de l'enfant », par instinct maternel ou encore par désir paternel d'avoir une descendance.

L'enfant est alors un fruit manifesté de l'amour entre ses parents.

C'est dans l'intimité conjugale qu'a lieu cet acte de création. Se sentant unis spirituellement et émotionnellement, les futurs parents unissent leurs corps pour les faire vibrer à l'unisson.

Cette union d'amour, humaine et divine à la fois peut faire jaillir la Vie. Au cœur de ce summum d'intimité propre à chaque couple, un nouvel être humain peut choisir de venir vivre parmi nous sur la Terre.

Attendre un enfant est alors un vrai bonheur partagé, un cadeau de la Vie offert au couple amoureux. Environ neuf mois après la conception, le fœtus est prêt à sortir du corps de sa mère.

Il appartient aux futurs parents de choisir quelle naissance ils veulent faire vivre à leur enfant.

Nous avons voulu faire de la naissance de nos enfants un **ÉVÈNEMENT SACRÉ** dans le prolongement direct de l'acte d'amour tout aussi sacré qui a permis leur conception.

C'est pourquoi l'intimité conjugale nous a paru être le contexte idéal pour accueillir chacun de nos enfants dans une ambiance maîtrisée de Paix, de Respect et d'Amour.



**Un temps à deux
quelques jours avant la naissance
de notre dixième enfant**

Ce sont les circonstances de la vie et notre cheminement intérieur qui nous ont conduits à choisir de vivre la naissance de nos enfants au cœur de la même intimité que celle de leur conception. Ce choix, nous l'avons fait timidement au début, en suivant notre conscience et notre désir le plus profond. Puis, d'année en année, naissance après naissance, nous avons de plus en plus apprécié d'accueillir par nous-mêmes nos bébés, de façon libre et responsable. Ainsi, ce choix de l'accouchement en couple s'est fait avec de plus en plus d'assurance, renforcée par notre expérience grandissante.

2. Un enfant accueilli dans la joie



Une merveille s'éveille

Dans une famille dont les parents pratiquent l'Accouchement Naturel Autonome, les frères et sœurs peuvent très vite être les témoins de la naissance. Celle-ci n'a rien de traumatisant. Ils découvrent le nouveau-né tranquillement endormi dans le lit des parents, si la naissance a eu lieu la nuit ou à l'aube. Ils le trouvent dans les bras de sa mère, quelques minutes après être sorti du ventre, dormant encore ou à peine réveillé, si la naissance a lieu pendant la journée.



**Quatre de nos enfants
contemplant leur petite sœur qui vient de naître**

Tous les enfants se rassemblent autour des parents et du bébé. C'est la joie sur les visages. Le nouveau venu est le bienvenu. Les plus petits se demandent d'où il peut bien sortir ! Et les plus grands ont tôt fait de leur expliquer ! Les premiers temps sont à l'observation, la découverte, la contemplation. Le nouveau-né devient un pôle d'attraction.



Les enfants autour de Valloelle qui va prendre son bain

Chaque naissance enrichit l'univers relationnel familial. Cela est source de toujours plus de joie et de bonheur partagés. On parle du nouveau-né. On le dévisage. On le décrit. On lui donne un prénom. On se familiarise avec lui. On lui apporte des présents, des fleurs.

Tous les enfants veulent le prendre dans les bras. Même s'ils ne savent pas trop comment le lui dire, il fera bientôt partie de la bande, il rejoindra la fratrie dès qu'il le pourra !



Denis avec bébé Sylvain et Fabienne avec bébé Amsya

On a envie de communiquer la joie liée à sa naissance. On l'annonce dans la famille, auprès d'amis, de voisins. On se rappellera de sa venue en la fêtant chaque année à son anniversaire, les parents et les plus grands évoquant leurs souvenirs des instants vécus, les plus petits apprenant comment cela s'est passé, tous célébrant ensemble cet heureux évènement.



Les 13 ans de Benoît en Australie

TÉMOIGNAGE

Notre satisfaction de naissances vécues en couple

La vie nous a peu à peu amenés à choisir l'Accouchement Naturel Autonome vécu en couple.

Ce choix, nous l'avons fait, au nom de nos enfants, au nom de l'immense respect que nous portons à leur personne, à leur dimension divine venue humblement s'incarner dans un petit corps humain.

Ce choix, nous l'avons fait d'abord timidement, discrètement, puis avec de plus en plus d'assurance et de confiance en nous et en la vie, au fil des naissances et des années.

Les circonstances de naissance ont pu varier d'un enfant à l'autre, selon le pays où nous vivions – au Cameroun, en France, en Nouvelle-Calédonie, en Australie ou en Bolivie – et les conditions de vie que nous avions alors : une pièce de vie, une maison avec baignoire, une tente de camping au bord d'un ruisseau, un mobile home, une suite d'hôtel.

Mais toujours sont restées constantes notre proximité conjugale et la volonté de laisser le processus de naissance se produire naturellement.

À chaque naissance, nous nous sommes organisés à notre façon, tout en nous adaptant aux circonstances de la vie.

C'est le fait de nous sentir libres dans nos choix, décisions et actions, à chaque instant, avant, pendant et après chaque accouchement, qui nous a procuré tant de satisfaction, la satisfaction de créer nous-mêmes les circonstances d'une naissance naturelle et paisible vécue au cœur de notre intimité conjugale et partagée avec les autres enfants.



***Chaque AUTONOMIE gagnée
est une victoire sur soi-même.***

. Chapitre C – Les bénéfices de l'AUTONOMIE acquise



Quand un couple vit un accouchement dans l'intimité conjugale, dans le respect du processus naturel et la liberté du choix des circonstances de la naissance, il entre à l'école de la Vie.

La Vie devient son maître. Elle enseigne au couple attentif et désireux d'apprendre comment prendre part harmonieusement à son œuvre créatrice. Elle lui insuffle Conscience, Confiance et Courage, pour devenir autonome dans l'accueil des enfants qui lui sont confiés.

Cette autonomie grandit au fil des naissances, qui sont autant d'occasions pour approfondir l'apprentissage et maîtriser davantage cette capacité potentielle des êtres humains à engendrer une descendance d'une manière naturelle et paisible.



**Notre couple avec Joviel,
onzième enfant de la famille**

L'acquisition de l'autonomie en matière d'accouchement apporte plusieurs bénéfices :

- ◆ elle est source d'**épanouissement pour le couple** qui a su conduire seul l'accouchement
- ◆ elle **influence positivement le modèle éducatif parental**
- ◆ elle motive le couple à **poursuivre son œuvre divine d'enfantement**



CONCLUSION GÉNÉRALE

L'Accouchement en couple, manifestation de l'Amour envers les générations futures

C'est tout un cheminement, à travers de multiples naissances, qui nous a conduits à l'Accouchement Naturel Autonome vécu en couple.

Dans cet ouvrage, nous avons voulu partager notre expérience et traiter des aspects essentiels, afin d'en montrer l'intérêt et d'en faciliter l'appropriation par tous les couples femme-homme désireux, comme nous, d'offrir à leurs enfants **la meilleure naissance** qu'il soit possible de vivre : **un instant sacré.**

L'arrivée d'un nouvel enfant est un évènement à la fois unique et universel. Chaque être humain a sa propre histoire de naissance, liée au jour et au lieu où il est né. Les circonstances de cette naissance dépendent à la fois de lui et de ceux qui l'accueillent.

Pour vivre une naissance naturellement et paisiblement, le couple doit apprendre à développer la **Conscience**, la **Confiance** et le **Courage** nécessaires.

Il doit aussi comprendre les étapes d'une naissance naturelle : l'**Ouverture** du corps de la femme parturiente, le **Passage** de l'enfant vers le monde extérieur et le **Nouveau Départ** pour la trilogie nouveau-né – mère – père.

Une fois cela acquis, la naissance devient le moment où le couple récolte **les fruits de son amour** : non seulement **l'enfant** que la Vie veut bien lui confier, mais aussi **les valeurs** que la Vie lui enseigne à cet instant de la naissance et qui lui serviront dans l'art d'être parents : le **Respect**, la **Liberté** et l'**Autonomie**.

* * *

L'enfant étant marqué à jamais par la manière dont on l'a accueilli dans ce monde, c'est la responsabilité et même le devoir des adultes de **faire de chaque naissance un évènement heureux**.

L'enfant né naturellement et paisiblement reste capable de **manifeste abondamment l'Amour** qui l'habite, ce don de Dieu qu'il introduit avec lui dans ce monde en naissant. Il reste capable de participer aux flots d'Amour qui inondent naturellement le monde de naissance en naissance, génération après génération.

Cet Amour est d'abord innocence, dépendance et fragilité. Puis il devient tendresse, affection, regard et relation, avant

de devenir sourire, rire, et autres expressions de joie et de bien-être, tout au long de sa vie.

* * *

La vie végétale et animale sur notre planète est un miracle dont nous pouvons nous émerveiller. S'ils ne sont pas perturbés, les écosystèmes se reproduisent d'eux-mêmes, depuis la plus petite plante insignifiante jusqu'au bel arbre majestueux, depuis le plus modeste insecte jusqu'au gros mammifère, chacun ayant sa place, son rôle à jouer dans la dynamique évolutionnaire du monde.

La vie humaine est un cadeau du Créateur. Chacun d'entre nous dispose de plusieurs années pour écrire sa propre histoire, vivre sa vie à sa façon et éventuellement engendrer de nouveaux êtres humains. Ceux-ci seront ses enfants, qui lui survivront sans doute, et pourront un jour se reproduire à leur tour, afin que la chaîne des humains se perpétue sur Terre.

* * *

Chaque être humain a aussi **le pouvoir de vouloir** transmettre la Vie en se laissant guider par l'Amour. **Enfanter** devient alors **une expérience transcendante** qui nous relie au cœur de la génération suivante.

En maintenant un état de **Paix** et de **Respect** au moment de la naissance, on permet à l'enfant qui arrive dans ce monde de vivre ses premiers instants dans un **état d'Amour**.

Quand ces instants sont l'œuvre de l'amour conjugal dont il est issu, **l'enfant engramme l'expérience de sa naissance comme la forme-première sous laquelle se manifeste l'amour d'une génération pour la suivante.**

Nous pensons que les enfants accueillis ainsi, au cœur de l'amour parental, portent en eux les germes nécessaires pour devenir les courageux bâtisseurs d'un Monde Nouveau, **un monde gouverné par l'Amour.**

BÉBÉSCOPE

De janvier 1996 à août 2015, nous avons accueilli onze bébés, nés sur les quatre continents où nous avons vécu.

Chaque naissance fut unique, de par le lieu où elle s'est déroulée, les circonstances dans lesquelles elle a eu lieu, et certaines particularités propres à l'enfant.

En voici résumées les principales caractéristiques.

Benoît

janvier 1996 – Montpellier (France)



CONTEXTE : Claire termine la rédaction de son mémoire d'ingénieur, Christophe finit son objection de conscience.

CIRCONSTANCES : Visite du 9^e mois à la gynécologue la veille. Une amie en visite est présente. Accouchement dans la voiture, avant l'aube, sur le chemin de la clinique.

DURÉE : 7 heures.

PARTICULARITÉS : Accouchement non assisté inopiné ; expulsion brusque de l'enfant réceptionné par sa maman, enfant né en dormant. Puis, en clinique : couveuse pour l'enfant et délivrance de la mère.

DÉCLARATION : En mairie par le père, sur présentation d'un certificat de naissance délivré par la clinique.

Denis

avril 1997 – Maroua (Cameroun)



CONTEXTE : Nous travaillons tous les deux à plein temps comme volontaires dans une ONG. Claire n'a pas le droit à des congés de maternité payés

CIRCONSTANCES : Accouchement à domicile, dans la chambre parentale, dans l'après-midi. Une voisine camerounaise et un accoucheur traditionnel sont présents pour assister le couple.

DURÉE : 12 heures.

PARTICULARITÉS : Claire épuisée par 12 heures de travail. Enfant né en dormant, paisible et doux de caractère.

GARDE DES ENFANTS : Benoît est à domicile avec sa nourrice habituelle.

DÉCLARATION : En mairie par le père, sur présentation d'un certificat de naissance délivré par une infirmière, puis transcription sur les registres de l'état civil français.

Blandine

février 1999 – Aubigné-sur-Layon (France)



CONTEXTE : Nous vivons en Anjou. Claire s'occupe des enfants, Un emploi en banlieue parisienne est proposé à Christophe lors d'un entretien fixé le jour de la naissance.

CIRCONSTANCES : Préparation avec une sage-femme pratiquant des accouchements à domicile. Jeûne en début de grossesse et cure de désintoxication. Accouchement à domicile, en couple, dans la salle de bains, après l'aube.

DURÉE : 3 heures.

PARTICULARITÉS : Se déclenche après une bonne nuit ; Claire a le dessus de son accouchement. L'enfant arrive en dormant et dort encore 10 minutes après la naissance.

GARDE DES ENFANTS : Une amie récupère Benoît et Denis une heure avant la naissance, pour les emmener.

DÉCLARATION : En mairie, sur certificat délivré par une sage-femme venue à domicile.

Fabienne

octobre 2000 – Aubigné-sur-Layon (France)



CONTEXTE : Christophe travaille à 35 km du domicile familial. Claire est à la maison. Elle emmène les enfants à l'école quatre fois par jour.

CIRCONSTANCES : Préparation et suivi d'un traitement avec une sage-femme homéopathe. Accouchement en couple, dans salle de bains, en pleine nuit.

DURÉE : 3 heures.

PARTICULARITÉS : Union conjugale avant le déclenchement de l'accouchement qui est rapide. L'enfant arrive en dormant et dort encore vingt minutes après la naissance.

GARDE DES ENFANTS : Une amie vient à la maison trente minutes après la naissance pour emmener les enfants.

DÉCLARATION : En mairie, sur certificat délivré par un médecin homéopathe venu à domicile.

Samuel

août 2002 – Aubigné-sur-Layon (France)



CONTEXTE : Arrêt de l'entreprise (laboratoire), démarrage de la rénovation de notre ferme. Grandes vacances des enfants

CIRCONSTANCES : Préparation avec un homéopathe pratiquant la digito-pression ou shiatsu. Accouchement en couple, dans la salle de bain, en pleine nuit.

DURÉE : 5 heures.

PARTICULARITÉS : L'enfant arrive en dormant, le cordon enroulé deux fois autour du cou ; expulsion et délivrance simultanées.

GARDE DES ENFANTS : Une amie vient à domicile pour coucher les enfants le soir avant la naissance.

DÉCLARATION : En mairie, sur certificat de naissance délivré par un médecin généraliste de garde pendant les grandes vacances.

Sylvain

mars 2004 – Aubigné-sur-Layon (France)



CONTEXTE : Les travaux de rénovation ont avancé. Naissance dans la nouvelle chambre parentale tout juste terminée.

CIRCONSTANCES : Grossesse en hiver, vécue en partie au lit à tricoter, lire et écouter la radio. Accouchement en couple, avant l'aube.

DURÉE : 3 heures.

PARTICULARITÉS : Claire se recouche et se rendort presque au moment de l'expulsion, pensant que la naissance est pour plus tard. L'enfant arrive en dormant et dort encore 10 minutes après la naissance.

GARDE DES ENFANTS : Les enfants dorment et découvrent le bébé à leur réveil.

DÉCLARATION : En mairie, sur constat de naissance à domicile effectué par l'officier de l'état civil.

Maévane

janvier 2006 – Pô (Nouvelle-Calédonie)



CONTEXTE : La famille vient juste de se déplacer pour établir un nouveau campement sur la propriété d'un Caldoche qui accepte sa présence comme gardiens. Les enfants dorment dans une cabane, les parents sous tente.

CIRCONSTANCES : Claire se baigne fréquemment dans la rivière de montagne adjacente. Accouchement en couple, sous tente, le matin.

DURÉE : 3 heures.

PARTICULARITÉS : L'enfant est éveillée à sa naissance, cyanosée avec le cordon ombilical enroulé autour du cou.

GARDE DES ENFANTS : Les enfants s'autogèrent, les plus grands s'occupent des plus petits.

DÉCLARATION : À la mairie, sur présentation d'un certificat de naissance délivré par une sage-femme venue constater la naissance sur place.

Amsya

août 2007 – Mount Warning (Australie)



CONTEXTE : Nous louons un mobile home dans un parc de caravanes, pour passer l'hiver.

CIRCONSTANCES : Déclenchement le matin après une bonne nuit. Accouchement en couple, dans la salle de bains, appuyée sur le bord de la cuvette des toilettes.

DURÉE : 3 heures.

PARTICULARITÉS : Perte des eaux trois heures avant la naissance, dans la nuit. L'enfant arrive en dormant et dort encore dix minutes après la naissance.

GARDE DES ENFANTS : Auto-prise en charge, les grands s'occupent des petits. Une voisine emmène les grands à l'école, le matin, juste après la naissance.

DÉCLARATION : Aux registres de l'état civil australien, sur présentation d'un certificat délivré par une sage-femme, puis transcription sur les registres de l'état civil français.

Valoelle

décembre 2009 – Santa Cruz (Bolivie)



CONTEXTE : Nous avons prévu de filmer la naissance. Nous louons un grand appartement, pour toute la famille, dans un complexe touristique de la ville.

CIRCONSTANCES: La direction nous demande de quitter l'hôtel réservé pour les fêtes de fin d'année. Le déclenchement a lieu le jour du départ, différé de quelques heures du fait de la naissance imminente. Accouchement en couple, au bord de la baignoire, en milieu de journée. Transfert de la famille dans un autre centre de tourisme trois heures après la naissance.

DURÉE : 24 heures.

PARTICULARITÉS : Poche des eaux rompue trente minutes avant la naissance ; l'enfant est éveillée.

GARDE DES ENFANTS : Auto-prise en charge des enfants, les grands s'occupent des petits.

DÉCLARATION : Aux registres boliviens avec deux témoins, puis transcription sur les registres de l'état civil français.

Valloelle

novembre 2011 – Paredones (Bolivie)



CONTEXTE : Nous résidons en Bolivie depuis deux ans et possédons un terrain en zone montagneuse mais pas encore de logement pour les parents.

CIRCONSTANCES : Accouchement en été en couple, dans le jardin, sous moustiquaire, en bordure de ruisseau, à la tombée de la nuit.

DURÉE : 6 heures.

PARTICULARITÉS : Les autres enfants arrivent juste après l'expulsion et sont témoins du bébé qui dort encore vingt minutes après sa naissance. Réalisation d'un clip vidéo.

GARDE DES ENFANTS : Les grands s'occupent des petits. Les enfants font chauffer de l'eau au feu de bois pour le premier bain du bébé.

DÉCLARATION : Aux registres boliviens, avec deux témoins, puis transcription sur les registres de l'état civil français.

Joviel

août 2015 – Paredones (Bolivie)



CONTEXTE : Nous vivons depuis cinq ans au même endroit, un lieu entouré de nature, calme et énergisant.

CIRCONSTANCES : Accouchement en hiver en couple, dans une pièce des sanitaires, au bord du lit, le matin.

DURÉE : 2 heures.

PARTICULARITÉS : Joviel pousse un cri en naissant. Valloelle arrive juste après. Elle est témoin du bébé qui dort encore vingt minutes après sa naissance ; réalisation d'un clip vidéo.

GARDE DES ENFANTS : Les petits s'autogèrent. Les grands ne vivent plus sur le lieu depuis longtemps.

DÉCLARATION : Aux registres boliviens avec deux témoins.

TABLE DES MATIÈRES

. Notre chemin vers une autonomie de l'accouchement pleinement respecté.....	15
Partie 1.....	19
LES SEMENCES D'UN ACCOUCHEMENT NATUREL AUTONOME VÉCU EN COUPLE....	19
Introduction – Un bon jardinier reproduit lui-même ses propres semences.....	22
Chapitre A – Éveiller sa CONSCIENCE pour s'approprier la naissance de son enfant.....	27
1. Choisir de mettre au monde à deux un enfant conçu à deux.....	29
2. Comprendre qu'une naissance naturelle se déroule à son heure et à sa façon.....	38
a. Le temps et l'heure.....	38
b. La façon de naître.....	43
3. Imaginer ce que vit l'être sur le point de naître...	45
. Chapitre B Renforcer la CONFIANCE en soi et en la vie.....	49
1. Décider d'assumer en couple l'entière responsabilité de la naissance de son enfant.....	51
2. Cultiver la paix intérieure en vue d'un accouchement serein.....	66
3. Préparer son cœur à accueillir l'enfant tel qu'il est	

.....	73
a. S'attacher à la vie.....	74
b. Accepter la mort.....	75

. Chapitre C Développer le COURAGE de préparer efficacement l'accouchement.....77

1. Intensifier l'harmonie conjugale à l'approche de la naissance.....	80
2. Tonifier son organisme en vue de l'effort d'endurance qu'est un accouchement.....	86
a. Entretenir la capacité respiratoire.....	89
b. Détoxifier le corps.....	90
c. Assouplir l'articulation du bassin et les muscles du périnée.....	95
d. Se nourrir des énergies régénérantes de la nature.....	101
3. Se mettre à l'écoute de son corps et de son enfant.....	102
a. Bien se reposer.....	102
b. Écouter son corps.....	103
c. Écouter son enfant.....	110

Partie 2..... 115

LES ÉTAPES D'UNE NAISSANCE NATURELLE ET PAISIBLE..... 115

. Introduction – Un bon jardinier collabore avec la Nature..... 118

. Chapitre A – L'OUVERTURE.....123

1. Les signes précurseurs.....	126
a. Accouchement psychologique.....	126
b. Forte envie de dormir.....	127
c. Pertes vaginales.....	127
d. Rupture de la membrane amniotique.....	127
2. Le début de l'ouverture.....	131
3. Les vagues de l'ouverture.....	136
a. Se mouvoir spontanément.....	137
b. Se libérer des tensions.....	138
c. S'approprier l'alternance.....	140
4. L'apogée de l'ouverture.....	148
a. La respiration haletante.....	149
b. La récupération concentrée.....	149
c. L'expression vocale.....	151
. Chapitre B – Le PASSAGE.....	155
1. La descente de l'enfant.....	157
2. L'arrivée de l'enfant.....	162
a. Assister la naissance.....	162
b. Contempler l'enfant.....	167
3. Le rite du cordon ombilical.....	168
a. Le clampage du cordon.....	170
b. La section du cordon.....	171
c. Les premiers soins au cordon.....	172
4. La délivrance de la mère.....	177
a. L'expulsion du placenta.....	177
b. La vérification du placenta.....	180
c. La limitation des pertes de sang.....	180
d. L'enterrement du placenta.....	183

. Chapitre C – Le NOUVEAU DÉPART.....	185
1. Le repos après l’effort.....	187
a. La mère.....	187
b. L’enfant.....	188
2. Le démarrage de l’allaitement.....	189
a. Les tranchées.....	190
b. L’ajustement mère – enfant.....	191
c. Le point alpha.....	192
d. L’alimentation de la mère.....	193
3. Les soins post-partum.....	194
a. Les soins à la mère.....	195
b. Les soins à l’enfant.....	197
4. La vie avec un nouveau-né.....	200
a. Les rythmes.....	200
b. L’accueil par les frères et sœurs.....	201
c. L’éveil progressif.....	203

Partie 3.....207

**LES FRUITS D’UNE NAISSANCE VÉCUE AU
CŒUR DE L’INTIMITÉ CONJUGALE.....207**

**. Introduction – Un bon jardinier connaît la patience
.....210**

. Chapitre A – Les bienfaits du RESPECT gagné.....215

1. La préservation de l’intégrité du corps de la mère	218
2. La sérénité et la tranquillité confiante du nouveau- né.....	221

3. L'harmonie du processus de naissance.....226

**. Chapitre B – Les avantages de la LIBERTÉ exercée
.....233**

1. Un accouchement vécu dans la paix.....235

2. Un enfant accueilli dans la joie.....239

3. Des circonstances de naissance source de
satisfaction.....244

**. Chapitre C – Les bénéfices de l'AUTONOMIE
acquise.....249**

1. L'épanouissement procuré par la conduite
autonome de l'accouchement.....251

a. Acteur de sa vie.....251

b. Élève de la Vie.....252

c. Agent du destin.....254

2. La naissance d'êtres humains élevés dans cet
esprit d'autonomie.....255

a. L'esprit des parents.....255

b. L'esprit des enfants.....256

c. Préparer le monde de demain.....257

3. L'élargissement envisageable vers d'autres divines
naissances.....259

a. Aller jusqu'au bout dans la maîtrise.....259

b. Partager son expérience.....260

c. Enfanter selon la volonté de Dieu.....266

CONCLUSION GÉNÉRALE.....269

ANNEXES.....273



Merci d'avoir lu cet ouvrage. Nous espérons qu'il vous a apporté beaucoup de valeur et qu'il vous aidera sur votre propre chemin.

Si ce livre vous a plu, n'hésitez pas à en faire la promotion dans votre entourage et même au travers de vos réseaux sociaux.

Le documentaire **VIVRE NATURELLEMENT ET PAISIBLEMENT LA NAISSANCE** illustre en couleurs et par des images authentiques notre choix de vivre chaque naissance au cœur de l'intimité conjugale, afin de préserver le bien-être et le plein respect de la mère et du bébé, et de donner à cet évènement un caractère sacré.



Vivre naturellement
et paisiblement

la naissance

La magie d'une naissance vécue
dans la douceur, la paix et l'intimité
de l'amour conjugal



Témoignage de Claire et Christophe
à l'occasion de la naissance
de leur neuvième enfant
- décembre 2009 -

Ce documentaire de 97 minutes a été réalisé à l'attention des futurs parents qui recherchent l'autonomie dans l'accueil de leurs enfants. Il présente les différentes phases de la naissance : préparation, premiers signes, contractions, relaxation, accompagnement et rôle du père, descente et arrivée de l'enfant, section du cordon ombilical, délivrance, repos de la mère et du nouveau-né, soins du cordon ombilical, premières tétées, premières promenades,...

Réalisée avec des captures vidéos authentiques accompagnées d'une belle musique andine, cette œuvre montre sans filtre qu'un accouchement peut être un moment paisible, sacré et profondément respectueux. Au-delà d'un simple témoignage, grâce aux nombreuses légendes et voix-off explicatives, ce film se veut un véritable guide pratique. En effet, il permet de se familiariser avec chaque phase de l'accouchement et de comprendre comment se préparer de façon adéquate et accompagner le corps, afin qu'il puisse accueillir la vie naturellement et paisiblement.

Pour en savoir plus sur ce documentaire et sur les modalités pour vous le procurer, visiter la page internet suivante :



**[pangaialoveabundancia.org/
film-naissance](http://pangaialoveabundancia.org/film-naissance)**

Claire et Christophe ont choisi de vivre chaque naissance au cœur de leur intimité conjugale, afin de préserver le bien-être et le plein respect de la mère et du bébé, et de donner à cet heureux évènement un caractère sacré.

Dans cet ouvrage, les auteurs relatent le chemin qui les a conduits à l'Accouchement Naturel Autonome. Puis ils présentent les semences nécessaires : état d'esprit, aspects émotionnels, préparation pendant la grossesse. Ensuite, ils décrivent pas à pas les étapes d'un accouchement vécu en couple, depuis les signes avant-coureurs jusqu'à la chute du cordon ombilical. Enfin sont révélés les fruits d'une telle naissance : bénéfiques à tous les niveaux pour le bébé, la mère, le couple, la famille et la société.

Illustré par plus de 120 photographies et schémas explicatifs, cet ouvrage se veut pédagogique et pratique, mais aussi poétique et philosophique. Très concret et clair sur le fond, il est aussi agréable sur la forme. Il s'adresse à tous les futurs parents qui aspirent à une naissance physiologique, qu'elle soit vécue en totale autonomie ou accompagnée. Il s'appuie sur une expérience hors du commun pour transmettre des clés précieuses et inédites, invitant les couples à cheminer afin d'offrir à leur tour à leur bébé une naissance avec tout le Respect et l'Amour qu'il mérite. Ainsi, ce livre est un véritable guide pour tous ceux qui désirent comprendre l'art d'une naissance naturelle et paisible vécue au cœur de l'amour conjugal.

Nés en France, Claire (1971) et Christophe (1969) sont ingénieurs agronomes de formation. Mariés en 1994, ils ont accueilli onze enfants en vingt ans, sur les quatre continents où ils ont vécu. Nés au cœur de l'intimité conjugale dans une ambiance de paix et de respect, leurs enfants ont été élevés de façon libre et autonome, en adoptant un mode de vie proche de la nature.

Prix : 21 €

ISBN 979-10-424-3055-9



Livres de Lumières pour un Monde Nouveau
pour construire un monde meilleur gouverné par l'Amour