



Flora Deschamps

Flora est une plume voyageuse. Elle s'inspire des rencontres au gré de son chemin pour retranscrire les enseignements qu'elle reçoit. Après avoir parcouru le globe à la recherche des lieux sacrés du monde, elle a posé ses valises durant près de deux ans à Dharamsala, sur les contreforts de l'Himalaya indien. Cette expérience lui aura permis de travailler comme créatrice de séjours spirituels et de se confirmer en tant que reporter et rédactrice.

www.voyage-spiritualite.com

SPIRITUALITÉ

Le pouvoir des mots

La responsabilité, c'est aussi être conscient de sa puissance.

Nous créons notre réalité avec nos pensées, nos paroles et nos actions. Et les paroles des autres peuvent avoir un pouvoir sur nous. Le pouvoir que l'on leur laisse.

Ce mois-ci, Flora nous raconte l'histoire de l'une de ses amies, qui a pu expérimenter cet aspect dans son chemin vers la maternité. Un hymne à l'amour de soi avant tout.

Charlotte est l'une des plus belles âmes que j'ai pu rencontrer en Inde. À cette époque, nous avons partagé une cérémonie auprès d'une Chamane tibétaine nommée Lhamo. Lors de la séance, Lhamo s'est soudainement dirigée vers le bas ventre de Charlotte. D'après elle, un esprit s'était logé à cet endroit, que la chamane prit soin de retirer. Elle a également fait une étrange prédiction à Charlotte : "Tu n'auras qu'un seul enfant au cours de cette vie, mais tu ne le désireras pas."

De l'infertilité à l'impulsion de vie

Mon amie est sortie de la cérémonie très dubitative vis-à-vis des propos de cette femme. Mais soudainement, ses règles se sont arrêtées. De retour en France, Charlotte a

consulté des médecins pour cette aménorrhée qui allait durer 15 mois, mais personne ne fut en mesure d'expliquer scientifiquement sa situation.



De retour dans l'Himalaya, elle retourne voir Lhamo pour tenter d'en savoir plus. Pour la chamane, c'est une évidence : Charlotte est à présent stérile. Choquée et désorientée, mon amie, qui n'avait jamais eu un fort désir d'enfant, se mit à ressentir un fort appel intérieur de maternité. Cette annonce avait provoqué un sentiment évident de frustration dans le cœur de Charlotte.

Le lendemain, elle avait de nouveau ses règles : "Il est incroyable de constater le pouvoir de l'influence d'une personne extérieure, mais encore plus des pensées sur son propre corps. Je suis aujourd'hui persuadée que ce que m'a dit la chamane était vrai sur l'instant T. Pour moi, maternité rimait avec enfermement. J'avais inconsciemment conditionné mon corps

pour me protéger d'une grossesse non-désirée."

La jeune femme reprit la route en direction du Pérou, une autre terre où le chamanisme tient une place importante dans la culture locale. Si Charlotte n'avait récupéré que partiellement ses menstruations, elle ne pouvait s'attendre aux révélations d'une autre chamane après une séance d'Ayahuasca particulièrement intense : "Tu as à présent récupéré tes règles, et tu

peux désormais tomber enceinte. Tu n'es plus infertile." La prédiction fut réelle, puisque deux mois après, Charlotte est tombée enceinte, au coeur de la Vallée sacrée au Pérou.

Bien entendu, le chamanisme n'est pas seul en cause dans la transformation intérieure qu'a vécue Charlotte. Mais nul doute que les révélations de Lhamo furent un élément déclencheur pour repenser sa vision de la féminité et de la maternité.

Une autre vision de la grossesse et de l'accouchement

S'en suivirent plusieurs mois de grossesse au sein de la vallée sacrée, où Charlotte put échanger avec des doulas et des sages-femmes péruviennes. "Quand tu es enceinte, une doula c'est ta meilleure amie. Elle est là pour te rappeler que tu es capable de donner naissance, pour que tu te souviennes qu'en tant que femme tu détiens naturellement ce pouvoir, et que tu n'as besoin d'aucune aide extérieure pour donner la vie. La sage-femme n'est présente qu'en cas de problème".

Charlotte put apprendre, aux côtés de ces femmes, une tout autre vision de la grossesse et de l'accouchement, loin, très loin des habitudes occidentales : "En Europe on te dit quand est-ce qu'il faut pousser, qu'il faut forcer pour donner naissance, alors qu'un phénomène naturel est oublié : le réflexe d'expulsion, que tous les mammifères possèdent. Bien sûr, sous péridurale, on est coupé des sensations et donc forcément, il faut pousser."

Naturellement, Charlotte décide qu'elle accouchera à la maison, et rentrera en France avec de précieux conseils.

Un accouchement, 5 éléments :

Terre: au Pérou, beaucoup de femmes travaillent dans les champs. Les femmes y sont de fait immunisées contre la toxoplasmose. Contrairement à l'occident, qui prévient sans cesse les femmes enceintes des risques du contact avec la terre, les Péruviennes mangent de la terre à l'occasion de certains rituels pour honorer la Pachamama. Avaler un peu de terre leur permet d'ancrer en elles la mémoire ancestrale de la force qu'ont les femmes au moment de donner la vie.



Photo @ Javier Garcia Rosell

Eau: pour le peuple Quechua, plus les femmes enceintes boivent de l'eau, plus l'accouchement sera facilité : l'eau est le symbole de la vie, elle apporte la fluidité. Au Pérou on conseille aux femmes enceintes de boire 1 à 2 litres d'infusion de feuilles de framboisier par jour. Cette plante aide à rééquilibrer tout le système hormonal des femmes. Le jour venu de l'accouchement, le corps saura

libérer les doses d'ocytocine nécessaires à l'enfantement.

Feu: puisque c'est l'ocytocine qui permet les contractions, la bonne libération de cette hormone est essentielle au processus. Beaucoup de Péruviennes accouchent à la maison. Elles calfeutrent alors toutes les fenêtres, et chauffent la maison. La chaleur et l'obscurité vont permettre à l'ocytocine d'être

libérée, tandis que la lumière libère de l'adrénaline qui empêche la production d'ocytocine. On comprend donc pourquoi les hôpitaux, froids et très éclairés, ne sont que peu adaptés à un accouchement en douceur.

Éther: pour cet élément, Charlotte reçut un conseil de sa sage-femme française. Elle doit s'entraîner à répéter le son OM. Dans la tradition hindoue, OM est le son originel, celui du big-bang, celui de la création de la vie. Pour la sage-femme, les vibrations graves et profondes de ce son permettent aux organes et au périnée de se détendre profondément. Essayez de chanter ce son dans une longue expiration quand vous êtes aux toilettes depuis un peu trop longtemps, vous pourriez être surpris par l'efficacité de la pratique.

Air: il existe un phénomène commun à toutes les femmes qui accouchent par voie basse : le cercle de feu. C'est le moment où la tête passe, et où la mère peut ressentir une violente et rapide sensation de brûlure. Pour les Péruviennes, c'est à cet instant que leur chakra coronal s'ouvre et offre l'impulsion de vie à l'enfant. Immédiatement après avoir senti le cercle de feu, elles se couvrent la tête afin qu'aucun mauvais esprit ou mauvaise énergie ne profite de cette faille pour infiltrer leur corps énergétique. Elles garderont la tête couverte durant plusieurs jours, et se préserveront de tout courant d'air le temps que l'enveloppe énergétique se referme.

Charlotte attend sereinement son accouchement avec son compagnon depuis son nid douillet, prévu pour janvier. Elle est auteure pour le site lagouttecreative.com, n'hésitez pas à la contacter si vous avez des questions sur son histoire.

