

Être né(e) par césarienne : quelles conséquences psychologiques ?

par Olga Gouni*

Résumé : Grâce aux travaux d'une discipline encore méconnue, l'impact d'une naissance par césarienne sur le développement de l'enfant est aujourd'hui mieux compris. La psychologie prénatale et périnatale peut aider les parents à progresser vers une meilleure intégration de ce vécu difficile. Elle parle aussi aux adultes qui s'interrogent sur l'empreinte d'un tel traumatisme dans leur vie quotidienne.

Pour débiter, j'aimerais rappeler que la conception, la gestation et la naissance préparent l'enfant à intégrer l'environnement dans lequel il va vivre. Pour que cette transition soit harmonieuse, il est important que ses expériences prénatales et périnatales le soient également, qu'elles soient fondées sur le respect et la confiance. C'est une réalité dont nous prenons conscience peu à peu. À l'inverse, si l'environnement de l'enfant est compétitif, centré sur des valeurs matérielles et que le mépris domine, ces éléments vont aussi influencer ses premières expériences de vie.

La naissance de l'enfant marque le terme de son vécu intra-utérin. Souvent, on reproche au système médical des taux élevés de césariennes qui, en Grèce, sont deux à trois fois supérieurs à ceux d'autres pays et dépassent les cinquante pourcents. Néanmoins, et bien qu'il existe des exceptions malheureuses, les équipes médicales ne sont pas seules en cause. Quand un couple traverse un stress intense durant la grossesse, un stress que le personnel soignant n'a souvent pas été formé à détecter, il lui est difficile de vivre un accouchement naturel par voie vaginale. Faire valoir notre souveraineté face aux protocoles hospitaliers est une étape importante pour que nos bébés retrouvent leur santé. Et nous la nôtre. Le fait de se demander comment nous en sommes arrivés là peut conduire à des réponses intéressantes.

En tant que psychologue prénatale, je peux témoigner du sentiment de culpabilité, de la douleur et de la colère éprouvés par les parents ayant vécu un accouchement par césarienne, qui ne parviennent pas à franchir l'étape suivante, à savoir apprendre de cette douloureuse expérience tout en cheminant, avec leur enfant, vers une phase de guérison. Car il y a toujours quelque chose à réparer... Comme nous le verrons, quelle que soit la force de nos résistances, les symptômes demeurent et les dysfonctionnements refont surface, parfois des décennies après la naissance. Alors laissons-nous porter par la vie qui nous guide avec sagesse. Dans cet article, nous nous concentrerons sur les symptômes qu'un bébé peut présenter à la suite d'une césarienne, afin de mieux les reconnaître, puis nous verrons comment retrouver un certain équilibre.

Quelques facteurs traumatisants liés à une naissance par césarienne

D'après William Emerson, un pionnier dans le soutien aux enfants souffrant de traumatismes périnataux, les huit facteurs suivants peuvent être traumatisants dans une naissance par césarienne. Notons qu'une opération réalisée dans l'urgence peut être plus traumatisante qu'une césarienne programmée, puisque s'y ajoute, pour le bébé, un stress lié au risque vital :

1. Les interventions obstétricales : elles résultent de complications de naissance rendant la césarienne nécessaire.
2. Une disproportion céphalo-pelvienne : lorsque la tête de l'enfant ne correspond pas au diamètre du pelvis de la mère, et que le bébé reste coincé, avec un sentiment

* Olga Gouni est formatrice et psychologue prénatale. Elle préside le *Hellenic Union for Prenatal and Perinatal Psychology and Medicine* d'Athènes et est l'auteure de *Soul Days* (2009) et *Welcome* (2010). Elle peut être jointe en langue anglaise à info@cosmoanelixis.gr.

- d'impuissance, voire de désespoir, qui peut se manifester plus tard par une claustrophobie.
3. L'interruption d'un processus naturel : la naissance est interrompue et remplacée par un acte chirurgical.
 4. L'intrusion physique : le corps de la mère est ouvert pour sortir le bébé. Ce processus, qui peut sauver l'enfant en cas d'urgence, implique une violation, une intrusion et un choc psychologique.
 5. L'extraction corporelle : le bébé est délogé du pelvis et cette action lui occasionne beaucoup de confusion. De plus, il se sent anéanti par les forces mécaniques qui lui sont appliquées.
 6. L'enlèvement : le bébé est soulevé hors de l'utérus d'une manière abrupte et cela sera plus tard associé à des difficultés lors de périodes de transition.
 7. La séparation et l'abandon : le bébé est séparé de sa mère/de ses parents et cela pourra être associé à des schémas de séparation et d'abandon dans sa vie future.
 8. Le stress parental : la naissance ne se passe pas comme prévu. Dans la plupart des cas, les parents se sentent frustrés du manque de symbiose entre la mère et le bébé, et cette frustration accroît la souffrance du bébé.

Les symptômes qui en découlent

On peut distinguer deux grandes catégories de symptômes : ceux qui sont d'ordre somatique et ceux qui relèvent du psychisme. Dans la première catégorie, voici quelques éléments à retenir :

1. Lors d'une césarienne, on observe une augmentation du niveau des hormones de stress dans l'organisme du nouveau-né, mesurable par les tests médicaux habituels.
2. On observe également une réactivité physiologique. Le bébé – surtout si l'accouchement a débuté par voie vaginale, mais s'est terminé par une césarienne d'urgence – éprouve notamment des changements dans ses rythmes respiratoire et cardiaque, et cela chaque fois qu'une situation simulant la naissance se présente. Lorsqu'on lui enfle un vêtement trop étroit par exemple, la pression exercée sur sa tête et sur son torse peut engendrer chez lui une réminiscence douloureuse.
3. Les bébés nés par césarienne pleurent plus souvent et plus longtemps, sans que les parents n'en comprennent la raison.
4. Les bébés nés par césarienne sont plus sensibles lorsqu'on les tient et ils ont des difficultés à supporter le contact physique.
5. Lorsqu'ils sont allaités, ils donnent parfois l'impression de s'étouffer, ce qui occasionne un stress dont il faut tenir compte.
6. Ils présentent occasionnellement des comportements régressifs.

Alors comment pouvons-nous les aider ? Il faut d'abord les observer pour détecter quelles parties de leur corps restent sensibles à la douleur. Après avoir réalisé une sorte de « carte corporelle », nous utilisons diverses techniques corporelles pour soulager la douleur sur un plan profond :

1. Nous resensibilisons les extrémités du corps, comme les jambes et les mains par le massage.
2. Nous travaillons aussi avec les réflexes.
3. L'empathie et la compréhension des difficultés sont essentielles.
4. Nous travaillons avec les parents de sorte qu'ils se libèrent de leur propre stress et frustration.

Une empreinte jusqu'à l'âge adulte

Sur le plan des symptômes psychologiques, nous avons été amenés à observer les choses suivantes et notons dans chaque cas les actions susceptibles d'être libératrices. Tout d'abord, les personnes nées par césarienne présentent souvent des difficultés à s'enraciner dans notre monde, comme si elles n'en faisaient pas partie. Elles se tournent vers le passé avec nostalgie, sans pouvoir enrichir leur vie présente de l'expérience passée. Des exercices de contact avec la terre ou avec leur propre corps peuvent être utiles, comme les activités de gymnastique, de jardinage ou de cuisine. Les parents peuvent impliquer l'enfant dans des projets qui le mettent en contact avec les beautés du monde physique, tout en lui permettant de reconnaître la dimension spirituelle de toute chose dans une continuité de perception. Toute opportunité de connecter l'enfant avec les énergies de la terre est bienvenue, ce qui implique que les adultes libèrent aussi leurs perceptions de l'expérience terrestre.

En second lieu, du fait de l'interruption du cycle naturel que constitue la naissance, la personne née par césarienne éprouve souvent des difficultés à se détendre, à laisser les choses se faire naturellement. Elle connaît des périodes de stress et de fatigue intenses. Pour décharger sa tension, elle se lance régulièrement dans des activités qui l'épuisent, comme un travail excessif ou une activité sportive lui permettant d'évacuer un trop-plein d'énergie, quitte à consommer des substances pour se détendre ensuite. Dans ce cas, des exercices de respiration consciente en quatre temps peuvent s'avérer utiles pour intégrer l'expérience de la césarienne dans un cycle naturel. Dans un premier temps, l'on inspire profondément, puis l'on se laisse envahir par un sentiment de plénitude, l'on pousse alors la phase d'exhalation jusqu'à son maximum et l'on accueille le moment de détente qui précède un nouveau cycle. Cet exercice simple, avec une insistance sur la troisième phase, peut aider les personnes nées par césarienne à rétablir dans leur psychisme le cycle naturel qui a été perturbé.

De nombreuses techniques de relaxation peuvent aider à se détendre naturellement, afin d'éviter de recourir à des substances, de s'épuiser dans une carrière ou dans des exercices physiques trop intenses. Elles peuvent varier selon l'âge et les habitudes culturelles de chacun. Des changements dans nos systèmes de valeur – particulièrement dans nos cultures industrielles où la productivité est une notion importante – il est souhaitable de favoriser un équilibre dans lequel les temps de réflexion et de détente soient aussi valorisés.

Retrouver sa capacité à « être soi »

Des difficultés peuvent apparaître dans la perception du temps. Une naissance naturelle débute au moment où la mère et l'enfant y sont prêts : par un subtil échange biochimique, le message passe et la naissance se déroule dans un dialogue intime, profond et respectueux, entre la mère et son enfant. Lorsqu'il y a césarienne, un tel dialogue est inexistant puisqu'un facteur extérieur s'interpose et que le processus démarre sans le consentement du bébé. Le moment si important du déclenchement de la naissance est réduit à une activité profitable, ou tout au moins à un épisode contrôlé par d'autres. La personne peut donc éprouver plus tard les sentiments suivants, sans faire de lien avec sa naissance par césarienne :

1. Je n'ai aucun droit. Je dois me conformer, fonctionner, vivre d'après un programme préétabli, selon les besoins et les décisions d'autrui.
2. Ces personnes éprouvent souvent un stress intense lorsqu'elles font face à une échéance.
3. Elles remettent leurs tâches au lendemain et font les choses en dernière minute, ce qui augmente encore leur stress.

Pour aider ces personnes, il serait important qu'elles-mêmes, leur environnement, leurs parents et leur famille... s'imprègnent de profondes valeurs de respect, qu'elles apprennent à répondre à leurs besoins primaires de reconnaissance, d'appréciation et de gratitude, qu'elles prennent la pleine responsabilité de la satisfaction de leurs besoins et s'éloignent des mécanismes de compensation avec lesquels elles gèrent leurs peurs ou leurs souffrances.

Qu'elles retrouvent peu à peu leur capacité à « être soi ». C'est un long processus qui débute dès l'enfance et se poursuit toute la vie.

Des techniques de gestion du temps peuvent cependant aider les personnes nées par césarienne à apprivoiser cette dimension de notre expérience de vie, de sorte que leurs projets tout comme leurs tâches quotidiennes, puissent se concrétiser.

Anesthésie problématique

Lors d'une césarienne, la mère subit une anesthésie, qu'elle soit totale ou péridurale. La quantité d'analgésique administrée est calculée en fonction du poids de la mère, et le produit parvient aussi dans l'organisme du bébé chez lequel il provoque un engourdissement. C'est particulièrement vrai de ses extrémités avec lesquelles l'enfant est en contact physique avec le corps de sa mère, et participe ainsi à l'événement confirmant que constitue sa propre naissance. On peut ainsi remarquer les conséquences psychologiques suivantes chez la personne devenue adulte :

1. La personne n'a pas foi en elle-même : je ne peux subvenir à mes propres besoins.
2. Je ne peux atteindre mes objectifs personnels.
3. Lorsque j'en ai le plus besoin, je ne peux pas compter sur mes compétences et reste là, impuissant(e). Lors d'un examen important par exemple, j'ai le sentiment d'avoir tout oublié. Ou en faisant l'amour, j'échoue juste avant de parvenir à un orgasme.
4. Je ne parviens pas à me connecter à mon être profond, au mystère du divin en moi.

Rappelons en effet qu'en cas d'anesthésie, la mère doit être prise en charge médicalement et son nouveau-né n'a pas l'opportunité de s'attacher à elle lors de la première heure qui suit l'accouchement. En conséquence, cette occasion perdue va influencer ses relations pour le reste de son existence : il aura plus de difficulté à vivre une relation intime, à se sentir aimé sur un plan profond. Là encore, quelle aide pouvons-nous apporter ?

1. La perte peut être soulagée en travaillant sur le deuil de ces moments perdus.
2. On peut soutenir la personne lorsqu'elle apprend à s'ouvrir et à établir des liens en dépit de ses difficultés.
3. Des cours d'empathie peuvent se révéler utiles.
4. Un travail de groupe par l'art, ou quelque projet que ce soit par lequel les participants apprennent à créer ensemble et à s'inspirer mutuellement.

En cas de césarienne d'urgence, mais aussi pour les opérations planifiées, la peur est omniprésente. Et cette peur reste piégée dans le système nerveux. Pour aider la personne adulte à accueillir cette peur afin que cette dernière lâche prise, voici quelques suggestions. Elle peut chercher à se reconnecter à sa force vitale par des cours ou des exercices de réappropriation portant sur sa puissance créatrice et la manière de se confirmer tout en se respectant. Des techniques corporelles peuvent l'aider à libérer la terreur emprisonnée dans les cellules du corps. Un enseignement peut favoriser l'empathie, la paix intérieure et les idées altruistes, de sorte d'éloigner la violence et la peur à tous les niveaux.

Travailler ses souffrances avant l'accouchement

L'intervention chirurgicale est également traumatisante. En plus des vécus de violence et de déni mentionnés précédemment, selon qu'elle sauve la vie d'un bébé en danger de mort ou qu'elle précipite une naissance prématurée, la césarienne laisse l'empreinte d'une intervention extérieure. Selon les circonstances, le bébé peut ressentir un soulagement ou, au contraire, une colère pour cette aide extérieure. Ce que l'on observe plus tard peut donc être :

1. La personne née par césarienne ne parvient pas à mener à bien ses projets sans une aide extérieur, ou tout au moins sans attendre une telle aide.
2. Elle attend souvent que quelqu'un la « sauve » en l'aidant à finir ses devoirs, ses tâches ménagères, ses études, ses relations... et s'exprime souvent dans ce sens.
3. Elle peut être amenée à manipuler son environnement de quelque manière que ce soit, faisant l'idiot ou prétextant une inaptitude, tout cela afin de s'assurer le soutien dont elle pense avoir besoin d'une tierce personne.
4. Elle recrée des situations d'urgence dans sa vie quotidienne, de sorte à justifier l'intervention d'une aide extérieure.
5. Paradoxalement, lorsque ces personnes obtiennent une aide jugée urgente, elles peuvent éprouver, voire exprimer un sentiment de colère à l'encontre de celle ou de celui qui leur a prodigué ce soutien pourtant vital.
6. À l'approche du but tant attendu, la personne née par césarienne peut éprouver de la tristesse, une frustration, voire une anxiété, une frigidité sexuelle ou un stress...
7. Un comportement hésitant peut faire penser qu'elle a des sentiments ambivalents ou susciter une suspicion de la part de son entourage.
8. Si l'aide extérieure ne vient pas, la personne peut agir de sorte à s'exposer à des dangers imprévisibles.
9. La personne née par césarienne s'expose d'ailleurs plus fréquemment à la violence dans sa vie quotidienne, ce qui peut l'amener à vivre des abus, sur le plan sexuel notamment, rendant ses relations plus difficiles encore.

Là encore, bien des techniques et propositions de soins peuvent aider. Plus précisément, nous suggérons que les futures mères travaillent sur leurs propres souffrances prénatales et périnatales, et résolvent ces traumatismes afin de ne pas les revivre lors de l'accouchement. Les schémas de peur, de souffrance, de honte, d'impuissance, de désespoir, de culpabilité, de perfection et d'autocritique... peuvent être résolus afin de révéler le noyau pure de la personne, qui est toujours émerveillant.

Il faut également enseigner l'autonomie et la manière dont chacun peut subvenir à ses besoins. Les parents et les éducateurs doivent apprendre à accompagner leurs enfants dans cette démarche. De même, il s'agit de montrer que l'on peut prendre soin de soi-même, s'accepter et s'aimer non pas dans le sens narcissique du terme, mais en célébrant la beauté de la vie. Les aptitudes à la communication peuvent être développées, les capacités de relation également. On peut apprendre à rétablir des contacts physiques sains et appropriés. Plus globalement, il importe de raviver en chacun notre flamme de vie et de création.

De nombreuses disciplines peuvent se conjuguer harmonieusement pour soutenir enfants et adultes dans leur passage d'une situation traumatisante à un meilleur équilibre de vie. La psychologie prénatale, la philosophie, l'éducation et l'art en sont quelques exemples. Selon l'âge, on peut travailler avec la thérapie par le jeu, les sons, l'art et la musique, les réflexes, les mythes et les contes, les techniques psychothérapeutiques, le mouvement et les pratiques de détente corporelle, etc. Plus les schémas spécifiques de comportement sont détectés rapidement, mieux cela vaudra et plus vite la personne pourra progresser vers l'expression de son potentiel. Dans nos séminaires de soutien aux enfants et adultes nés par césarienne, nous apprenons à mettre en œuvre ce processus pour vous et vos enfants. Nous sommes heureux de vous accompagner sur ce chemin de retour vers l'harmonie.

Olga Gouni

Formatrice et psychologue prénatale

info@cosmoanelixis.gr.