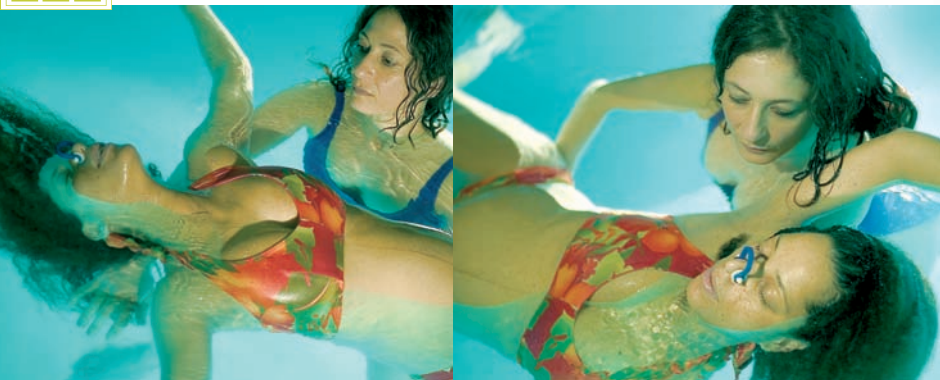


# Préparer la naissance



Avec l'eau, c'est accueillir notre histoire jusqu'à sa source, c'est se laisser guider et être portée par son énergie pour y puiser une force nouvelle. Un voyage essentiel au cœur de soi-même pour la mère, et le père.

## Watsu

### Laissez-vous flotter...

texte par Silvia Bellei & photos par Loetitia Lemaire

Le Watsu est une pratique douce et artistique de libération du corps dans de l'eau à 34°C. Une pratique rêvée pour un accompagnement tout en fluidité de la femme enceinte.



#### PORTRAIT

À la fin de ses études de kinésithérapie en Italie et après sa formation de mime à l'école Marcel Marceau, Silvia Bellei se consacre au théâtre et au langage du corps durant 5 années (avec Ariane Mnouchkine entre autres). Dans le Watsu, elle découvre un monde d'intimité, de chaleur et de silence. Les fondements de cet art aquatique entendu comme « poésie en mouvement » l'ont incitée à suivre la formation mise au point par son créateur : Harold Dull. Elle combine également dans son accompagnement les techniques de l'Aquawellness, d'origine allemande (qui alterne gestes sur et sous l'eau).





## Préparer la naissance



### TEMOIGNAGE

Nous avons choisi la préparation par l'haptonomie. C'était pour moi une raison et une manière de me préparer et d'assumer mon rôle de père. Une raison, car cela me demandait de la disponibilité. Une manière, car l'haptonomie m'a permis d'être en contact avec la grossesse, et de prendre conscience de l'évolution de la vie de mon enfant. Entrer en communication avec lui dès le 4<sup>e</sup> mois de grossesse, alors que je ne le voyais pas, a changé toute la donne. A la naissance, il n'était pas un martien ou un inconnu. C'est grâce à l'haptonomie que dès la naissance, j'ai parlé à mon fils, en sachant qu'il me percevait. Lorsqu'il avait à peine 15 mois, mes propres parents s'étonnaient de voir à quel point Timothée comprenait ce qu'on lui disait. Claudie, qui nous accompagnait m'a rassuré sur les limites de ma participation, en insistant sur le dialogue à avoir entre Cécile, ma compagne et moi.

Arnaud Mattlinger

Pour moi, c'était un espace d'écoute rassurant. Cela m'a donné confiance en mes sensations. Cela a permis à Arnaud d'entrer dans la bulle que je formais de fait avec mon enfant. Il a pu entrer en contact avec lui, par moi. Bien sûr, il y avait aussi tous les exercices pour apprendre à me soulager pendant la grossesse. L'haptonomie, c'était aussi les exercices pour la préparation à l'accouchement... Même si au final nous n'en n'avons utilisé que très peu, c'est la démarche qui était importante et qui nous a aidés. Les séances étaient faites de beaucoup de dialogue avec Claudie. Cela nous permettait de partager des points de vue et des questions que sans ça nous gardions pour nous.

Cécile Martinet

**W**atsu est un mot composé de : « water » et « shiatsu » ; autrement dit, une savante combinaison entre l'élément « eau » et la technique d'acupression japonaise, le Shiatsu. Ce Shiatsu Aquatique est fondé sur le rythme d'une respiration partagée et sur l'harmonisation de l'énergie le long des méridiens. L'eau constitue une médiation exceptionnelle qui transforme la conscience du corps et permet d'entrer directement en résonance avec son intériorité corporelle. Dans une séance, s'alternent naturellement des mouvements de bercement, de relaxation, d'étirement et d'acupression. Ce voyage permet de lâcher les repères et les ancrages habituels pour aller à la découverte de l'inconnu et à la rencontre de soi-même.

#### Le retour à l'état fœtal

L'expérience du Watsu peut représenter un retour à l'état primaire, à l'étude de la phase intra-utérine. Le fœtus durant les 9 mois de la gestation enregistre des souvenirs en relation avec l'eau. On sait très bien comment ses sens sont déjà développés et comme il est déjà sensible aux événements et aux émotions de sa mère. Après seulement quelques minutes de flottement dans l'eau chaude, il est étonnant d'observer tout ce qui bouge à l'intérieur de soi. C'est le signe de l'activation de notre mémoire cellulaire. L'absence de gravité rend le corps plus léger, plus fluide dans les mouvements. Les tensions du « faire » se réduisent et la personne dans l'eau peut s'abandonner dans une dimension de vide et de béatitude. Très souvent, ceux qui expérimentent le Watsu pour la première fois partagent une sensation de légèreté comme s'ils volaient ; l'eau devient alors aussi vaste que le ciel, aussi légère qu'un nuage. Cependant l'eau n'est pas synonyme d'extase pour tout le monde, pour certains, elle provoque des réactions conflictuelles ou de peur, car les expériences qui ont accompagné notre parcours de vie sont différentes. Dans ce cas, l'abandon peut se transformer en contrôle, la confiance en rigidité et tension. Le soutien de l'eau est alors si vaste, le soutien du partenaire tellement respectueux qu'il laisse l'espace pour expérimenter ces résistances.

A partir du moment où l'on crée l'opportunité de la reconnexion avec les blessures et la négation (ce qui a été renié), ce qui se produit va dans le sens de la confiance et de l'acceptation. On voit alors à quel point la connexion entre l'eau et l'origine de la vie est incontestable. On transforme la peur de la mort dans le plaisir et la joie de se sentir plus vivant. Après ce voyage sensoriel durant lequel on a laissé, l'espace d'un instant, nos réflexes de terriens, on se retrouve agréablement surpris à revivre sur terre d'harmonieuses fluidités comme l'eau qui contourne les obstacles et passe à travers eux tout en suivant son cours.

#### Faire la paix avec soi-même

Harold Dull, le créateur du Watsu, considère cette pratique comme de la poésie en mouvements. Fondée sur le souffle et le rythme, et influencée par le zen, c'est une pratique de « l'ici et maintenant », l'art du « rebonding » : de la réunification. La réunification avec cette ancienne séparation née du détachement avec la mère qui nous a engendré ; blessure qui a provoqué ensuite d'autres séparations : avec nous-mêmes, la Terre Mère, les autres.

Dans l'eau, grâce à la présence intime et respectueuse du praticien, le grand cadeau est de faire la paix avec les parties intimes de nous-mêmes, avec les personnes qui nous sont proches, avec l'eau en dehors et en dedans de nous. De nos jours, la parole de paix est souvent utilisée comme une invocation pour une terre secouée par la violence et par des âmes effrayées par le sort incertain de l'humanité. Il est important de se rappeler que la paix dans le monde est un reflet de la paix que chacun de nous porte dans son cœur. Cela implique d'abord d'avoir un grand respect pour la place qu'occupe l'autre, et qu'occupe ce qu'il vient de dire à travers son corps. Cela se traduit dans l'accompagnement par l'accueil et l'écoute, parfois d'un son qui s'échappe comme une émotion remontant à la surface. Avec un geste, un soutien léger de ce corps parlant, flottant en apesanteur dans cet élément « magique », le sujet devient interprète de l'eau. Il la rend vivante, sensible et parlante pour lui-même. ■

*Le fœtus enregistre des souvenirs en relation avec l'eau.*