Pour commencer, bien que l’haptonomie se VIVE plus qu’elle ne se DECRIVE, je vais essayer ici de donner une définition de ce qu’est l’haptonomie dans un contexte d’accompagnement pré et post natal. Je baserais cette définition sur les propos de Frans Veldman, indiquant que c’est un « accompagnement à la vie ». C’est un terme que je peux reprendre et employer aisément auprès des parents car je trouve qu’il est vraiment juste et qu’il laisse bien transparaître de quoi il est question, l’essence même de l’haptonomie…

Mais qu’est-ce donc qu’un accompagnement à la vie ?

C’est un parcours, un chemin, un voyage même, que fait l’haptonome aux côtés d’un couple de parents en devenir. Ce couple peut être déjà parents, mais il est bien « parent en devenir » de ce bébé qui va naître.

Nous pouvons de manière imagée dire que chaque jour est un voyage… L’haptonomie permet de voyager en toute liberté et en confiance ! Les futurs parents, et leur bébé peuvent alors vivre ce voyage avec sérénité.

Si l’haptonome est à leurs côtés, il ne leur donne pas la main, c’est-à-dire qu’il ne les tire pas, et évidemment il ne les ralentit pas non plus ; En somme il ne décide pas de la vitesse, mais s’adapte à celle des futurs parents. Néanmoins il peut influer sur celle-ci, puisqu’il peut par exemple favoriser la confiance en soi de chacun, et quand on a confiance en soi, on OSE avancer plus vite…

En continuant à développer cette idée de chemin, l’haptonome ne décide pas non plus de l’orientation aux carrefours de ce chemin, car ce n’est pas SON chemin, mais bien celui du couple qu’il accompagne. Il marche à leurs côtés, simplement.

Marcher à leurs côtés ne signifie pas non plus les suivre passivement. Bien au contraire… L’haptonome se doit de les accompagner avec toute sa présence, sans jugement mais avec un regard curieux et toujours bienveillant. Cela signifie qu’il respecte leurs choix, essaie de les comprendre et de les accompagner du mieux possible, afin qu’ils puissent vivre ces choix sereinement.

Cette première partie de la définition se base donc sur ce que peut être un accompagnement de manière générale. Comme tout accompagnement, il doit se faire sur les bases du respect, de la bienveillance, de l’écoute. Cela signifie que c’est une aide, parfois précieuse, mais que ce n’est pas une condition pour avancer sur ce chemin. Les parents avancent de toutes manières sur ce chemin de l’accueil de leur bébé, mais grâce à l’haptonomie, ils avancent différemment, avec confiance.

Ce chemin est donc le temps nécessaire aux futurs parents pour leur permettre de se préparer au mieux à l’accueil de leur bébé. L’accueil de leur bébé est bien-sûr symbolisé par le moment de la naissance, mais pour accueillir ce bébé, ils doivent se préparer en tant qu’homme, en tant que femme, en tant que couple, et préparer… leur cœur tout au long de la grossesse. C’est donc un accompagnement affectif.

Ce chemin est évidemment spécifique, unique à chaque couple et à chaque enfant. Il peut en apparence y avoir des similitudes d’un couple à l’autre, mais il ne peut y avoir 2 chemins parfaitement identiques. L’’haptonome ne peut donc accompagner un couple de la même manière qu’un autre. C’est pour cela que c’est un accompagnement personnalisé et individuel.

Pour définir l’accompagnement haptonomique pré et post-natal, nous pouvons également le distinguer de ce qu’il n’est pas.

Ce n’est pas un accompagnement médical, réservée aux gynécologues, sages-femmes, médecins, anesthésistes… Ici il est question d’un accompagnemement affectif, pour l’enfant à naître et pour ses parents…

Ce n’est pas une préparation à la naissance, car ce chemin ne se limite pas à ce moment de la naissance. Même si ce dernier est bien-sûr essentiel, il n’en est pas l’objectif final, au-delà duquel le chemin s’arrêterait. En effet, on entend bien comme « accompagner à la vie » vise un horizon différent et plus étendu que la naissance en elle-même.

Ce n’est pas un chemin que l’on peut faire en groupe. De ce fait il se différencie des préparations classiques qui peuvent se faire de manière collective. En effet, le chemin étant spécifique, l’accompagnement doit nécessairement l’être aussi. Ce qui ne signifie pas que ce voyage se fasse en solitaire, bien au contraire. La relation à l’autre y est justement essentielle.

Ce n’est pas non plus un chemin que l’on peut faire seule. Cela signifie que la femme enceinte seule ne peut suivre cet accompagnement. En effet, c’est par la présence et la place essentielle que va prendre son compagnon, son mari, son conjoint, son homme, son amour, que cet accompagnement prend tout son sens. Nous verrons en quoi par la suite.

Ce n’est pas de la sophrologie, et c’est même incompatible avec cet accompagnement. En effet, cette approche s’appuyant sur des techniques nécessitant une concentration axée sur sa respiration, elle induit une confusion dans l’esprit de la femme. Cette confusion peut, notamment au moment de la naissance, lui fait perdre de vue qu’elle ne doit pas être concentrée sur sa respiration, ni même sur elle-même, mais bien sur la manière dont elle peut accompagner son bébé à naître, centrée donc sur l’instant présent et la manière de le vivre pleinement.

Enfin, l’haptonomie n’est pas une technique. Si tel était le cas, il suffirait de lire des manuels et d’en appliquer les gestes, les méthodes, d’en reproduire les croquis et les images.

Non résolument, l’haptonomie n’est pas une technique. Certes, il existe des « manœuvres », et l’haptonome est là pour les expliquer au couple qui peut alors les reproduire en sa présence, puis à leur domicile, en toute intimité.

L’haptonomie est avant tout une expérience de vie, comme une musique,… une douce musique, que le couple invente un peu chaque jour, mais qui ne prend vie que sur une partition d’amour.

Alors le couple peut en jouer les morceaux choisis et l’enfant y répond si la musique lui plaît. Pour que ce soit le cas, il doit reconnaître à la manière dont elle est jouée que ce qui anime les notes, c’est l’amour, et cet amour le faire vibrer lui aussi.

Le chef d’orchestre de cette musique c’est la femme. C’est par elle que tout est possible. C’est par elle que le spectacle peut avoir lieu, mais c’est aussi elle qui peut annuler la représentation si elle bloque les notes en elle.

Mais si elle ouvre son giron et son cœur, alors une superbe orchestration peut avoir lieu, où chacun se place au diapason de l’autre, écoute le rythme de l’autre, s’y adapte et interagit selon son désir et ses possibilités de l’instant.

Oui, l’haptonomie est une douce musique : la musique du cœur.

Pour l’entendre, il faut pour cela ouvrir son cœur et être réceptif à ce que l’autre veut nous dire de sa tendresse, de sa confiance, de sa reconnaissance, de sa joie, de sa fierté, de son bonheur, de ses rêves, de ses attentes, de sa chaleur, de son amour tout simplement.

L’haptonomie permet donc à chacun, c’est-à-dire à la femme et également à l’homme, d’être davantage à l’écoute de l’autre et à l’écoute de soi. Les sentiments existent déjà, les sensations existent aussi, l’haptonomie permet donc de les révéler, de les mettre en lumière, de les entendre aussi parfois… L’homme et la femme se disent ici des choses qu’ils ne disent parfois pas en dehors de cet accompagnement, ils s’ouvrent l’un à l’autre, se révèlent l’un à l’autre, et parfois également à eux-mêmes…

Et ce message passe par des mots, mais aussi par un regard, par une présence, par des mains…

En effet, les mains sont évidemment essentielles dans cet accompagnement, car….

« Au travers de ces mains qui le touchent, l’enfant sent tout : la nervosité ou le calme, la maladresse ou la sûreté, la tendresse ou la violence.

Il sait si les mains l’aiment. Ou si elles sont distraites. Ou pire, si elles ne veulent pas de lui.

Entre des mains attentives, aimantes, un enfant s’abandonne, s’ouvre.

Entre des mains raides, hostiles, il se mure, se bloque, se ferme.

En sorte qu’avant de s’animer pour suivre les vagues qui parcourent ce petit corps, il suffit de laisser les mains immobiles sur l’enfant.

Des mains, non pas inertes, distraites, absentes, des mains qui sont « ailleurs ».

Mais des mains attentives, vivantes, guettant, suivant le moindre frémissement.

Des mais légères. Qui ne commandent pas. Qui ne demandent pas. Qui simplement sont là.

Légères. Et lourdes de leur poids de tendresse. Et de silence »

(Frédérick LEBOYER, *Pour une naissance sans violence*, Seuil, 1974)

Tout est dit ici. Si les mains sont là, bel et bien là, attentives, qui ne commandent pas, qui ne demandent pas, légères, et lourdes du poids de la tendresse du papa, alors la femme s’ouvre à ce qu’elle ressent de bon, et le bébé qui est en elle ressent à son tour cette tendresse, et s’anime lui aussi pour y répondre.

C’est alors que se tissent les premiers liens entre ce bébé et ses futurs parents, des liens basés sur le respect de ce qu’ils sont chacun dans leur individualité et leur liberté. Si c’est bon pour toi, alors tu peux le dire, je t’écoute, mais tu n’y es pas obligé, je ne te commande pas, je t’invite à me répondre.

Si la femme, l’homme et le bébé parlent le même langage, ils se comprennent. Peut alors commencer cette danse à trois, où chacun est intimement lié à l’autre, mais où chacun est aussi à jamais individualisé. Chacun peut alors danser sa vie, avant même qu’elle ait débuté sur Terre…

Cette individualisation, cette personnification avant même sa naissance, et surtout cet amour qu’il ressent au travers les mains de son père et l’ouverture que sa mère lui offre, donne à l’enfant une place avant même sa naissance, et ainsi également une confiance en lui, en ses parents et en la vie. C’est ce que nous appelons « la sécurité de base »…

En ce sens, l’haptonomie est bel et bien un accompagnement à la vie, à travers duquel le bébé, mais également l’homme et la femme, peuvent dégager un bienfait personnel, mais également familial.

C’est donc un cadeau qu’ils se font l’un l’autre, et qu’ils se font à eux-mêmes…

L’haptonome qui les accompagne leur permet de révéler ce cadeau qu’ils ont en eux, et de se l’offrir.

Pour résumer de manière plus pragmatique et concrète (mais donc moins poétique) on peut dire que l’haptonomie est :

- Tout d’abord un accompagnement individualisé, pour lequel la présence du père aux côtés de sa femme est nécessaire et donc obligatoire.

- C’est un accompagnement affectif qui permet le développement du sentiment de parentalité avant la naissance. (Sentiment de parentalité de la mère et également du père)

- Accompagnement qui permet de percevoir les besoins de chacun (de la mère, du père, de l’enfant), de les entendre et de les respecter.

- Accompagnement qui permet de développer le lien d’amour qui unit l’homme et la femme. Chacun peut s’appuyer sur ce lien d’amour.

- Accompagnement qui permet de s’appuyer sur ce lien d’amour pour tisser des relations affectives avec leur bébé avant même sa naissance.

Cette relation affective permet au bébé de développer une plus grande confiance en lui appelée sécurité de base, une plus grande confiance en ses parents et en le monde, qui lui permettra également une plus grande curiosité vers le monde.

- Accompagnement qui permet aussi à la femme de vivre sa grossesse de manière plus sereine, en l’aidant à développer son bien-être physique et psychique.

- Accompagnement qui permet au couple de vivre le moment de l’accouchement ENSEMBLE, dans lequel le père prend sa place, et dans lequel chacun s’oriente vers l’accueil du bébé.

- Accompagnement qui permet aussi de mieux vivre les premiers mois après la naissance du bébé, car s’est instaurée cette confiance en soi et en son bébé. S’est instaurée le fait aussi que la relation existait déjà avant la naissance. Ce qui suit n’est donc qu’une continuité de ce que l’homme, la femme et le bébé ont vécu avant la naissance.

Pour conclure et donc pour résumer, je dirais donc que cet accompagnement à la vie réside en un accompagnement sensoriel qui permet au couple par un contact affectif, de développer le lien qui les unit à leur bébé et qui les unit l’un à l’autre. Par ce contact affectif, chacun s’ouvre à ses ressentis, sur lesquels se développe la confiance en soi ; chacun s’ouvre aussi à l’amour, comme fondement de la vie…