

Pourquoi faire de l'art prénatal (*Birth Art*¹)?



Vous êtes surpris à l'idée d'intégrer les arts à la préparation prénatale, la naissance et la période postnatale? C'est normal! Dans la culture occidentale, on considère souvent l'art comme divertissant, secondaire, voire complaisant, et réservé uniquement au « vrais » artistes, ou à quelque uns d'entre nous pour nous amuser. En réalité, peu de personnes se sentent concernées par l'art, parce que si peu de gens le pratiquent, ou même savent l'apprécier, tout comme les symboles ou la mythologie.

Pourtant, la création artistique, plus que produit lui-même, est un moyen de connaissance de soi. En faisant de l'art, on ralentit le flot d'images mentales, ce qui nous permet de mieux les observer, et révèle notre manière personnelle de voir les choses. Pendant qu'ils dessinent à propos d'un sujet, les parents peuvent *ressentir* plutôt que de seulement *penser* à ce que ce sujet veut dire pour eux. Leur centre d'attention se déplace, et leur apprentissage devient alors personnel et incarné.

L'exploration artistique pendant la grossesse peut être amusante et agréable, mais ce n'est pas l'objectif principal de cette approche, quoique que cet aspect demeure pertinent. Bien plus, lorsqu'on pratique une activité avec laquelle on est peu familier, telle que l'art, on se prépare à faire face à l'inconnu du travail de l'accouchement, parce que :



- Elle permet l'expression d'émotions ou d'images qui pourraient autrement être censurées et remplacées par des idées plus rationnelles;
- Elle intègre ce que l'on *imagine*, ce que l'on *connait* et ce que l'on *ressent*, peu importe que ces différentes parties soient contradictoires ou irrationnelles.

Voilà la principale valeur de l'art en période prénatale: le parent-artiste tourne son attention à l'intérieur de lui-même, au lieu de rechercher des experts et des faits scientifiques pour lui dire la « bonne » chose à faire. L'art prénatal ne peut être « mal » fait puisqu'il est personnel et subjectif.



Faire de l'art est imprévisible; l'artiste en vient toujours à un point de « non-savoir », ou de surprise. Sans le processus d'exploration artistique, les cours prénataux sont souvent réduits à l'apprentissage de faits, ce qui est un processus assez passif et prévisible, que de plus en plus de femmes font d'ailleurs par elles-mêmes. Rencontrer des surprises, connaître le « non-savoir » et le résoudre, est un petit pas de plus dans la préparation à l'inconnu de l'accouchement et de la période post-natale.

Un certain type d'apprentissage nous vient de livres ou d'Internet. Mais l'apprentissage nécessaire aux parents pour qu'ils soient des acteurs de *leur* accouchement doit venir d'eux-mêmes. En pratiquant l'exploration artistique ou le journal créatif, le simple fait de laisser émerger une image peut être étonnamment révélateur (et souvent guérisseur).

Les rêves, la rêverie et l'art sont tous porteurs de messages de l'inconscient. Une exploration artistique active et en douceur amène non seulement à la conscience de la personne qui la pratique ses ressources et ses forces insoupçonnées, mais identifie aussi les obstacles et les inhibitions qui pourraient empêcher celles-ci d'être pleinement utilisées.

L'art prénatal n'a pas besoin d'être beau, coloré ou planifié avec soin. L'art prénatal est aussi brut, franc et spontané que l'accouchement lui-même.



¹ L'art prénatal, traduction libre de *Birth Art*, a été structuré et popularisé comme approche d'accompagnement à la naissance par Pam England et l'équipe de [Birthing from within](#), en Californie.