

Catherine Avard

Accompagnante à la naissance
Herboriste en périnatalité



Démarche personnelle

Je cultive l'amour des plantes depuis plusieurs années. Au début de mes études en agronomie en 2003, j'ai découvert émerveillée le monde des plantes qui soignent par le biais de stages et de rencontres exceptionnelles. Je me suis engagée dans une formation en herboristerie à l'école Alkimiya de 2006 à 2008, ce qui m'a permis de développer des aptitudes et des outils pour l'identification, la cueillette, la transformation et ultimement les soins par les plantes médicinales. Ces acquis m'ont permis d'offrir dans mon entourage des produits d'herboristerie réconfortants et de soigner un peu les maux de tous les jours.

L'étude des sciences agronomiques m'a également ouvert le chemin vers l'étude de la biologie et de la physiologie animale, puis humaine. J'étais fascinée par le système reproducteur et sa complexité. Plus tard, mes deux grossesses ont été l'occasion de vivre le voyage de la création dans mon propre corps. À l'automne 2013, j'ai ressenti le besoin d'aider d'autres femmes et ainsi de me réaliser pleinement en allant au bout de cette passion et en devenant accompagnante à la naissance. En même temps, j'allais découvrir que les plantes médicinales que je connaissais déjà étaient elles-mêmes des accompagnantes idéales pour la mère et l'enfant à naître.

En effet, la période périnatale est un moment où la réceptivité de la femme est accrue et où elle est plus sensible à ce qui se passe en elle et autour d'elle. Les plantes médicinales sont alors des alliées précieuses pour nourrir le corps et soigner en douceur. La femme gagnera à développer quotidiennement une familiarité avec celles-ci, dont la force est sans aucun doute d'agir en amont pour prévenir les déséquilibres.

Un des aspects de l'accompagnement à la naissance qui m'interpelle plus particulièrement est la prévention de la « cascade d'interventions » qui peut avoir lieu pendant un accouchement. En effet, plus ou moins bien informées sur les interventions qui leur sont proposées alors qu'elles sont en plein travail, les femmes peuvent devenir victimes d'actes qu'elles n'ont pas souhaités et qui sont qualifiés par certains de « violence obstétricale ». Cette série d'interventions commence souvent par le déclenchement artificiel du travail puis la restriction des mouvements de la femme en travail, lesquels peuvent causer plus de difficulté à supporter la douleur, un arrêt dans la progression ou encore une détresse fœtale, ce qui justifie ensuite une péridurale et parfois une césarienne. Non seulement dans ce cas-ci les plantes peuvent-elles aider à ce que le travail se déclenche en douceur à terme, mais je crois qu'une femme engagée dans une démarche d'autonomisation¹ en herboristerie sera mieux à même de prendre les bonnes décisions pour elle-même.

Sauf exceptions, j'utilise les plantes indigènes du Québec ou celles qui peuvent facilement être cultivées sous notre climat, afin de permettre aux femmes que j'accompagne de développer des liens de reconnaissance avec ces belles amies vivantes.

¹ **Autonomisation** : Processus par lequel une personne, ou un groupe social, acquiert la maîtrise des moyens qui lui permettent de se conscientiser, de renforcer son potentiel et de se transformer dans une perspective de développement, d'amélioration de ses conditions de vie et de son environnement. En anglais on parle d' « empowerment » : www.oqlf.gouv.qc.ca