

Le rituel / ou Soin Rebozo, l'art de rassembler.



Le besoin d'être contenues en postpartum

Le postpartum est un temps d'intégration et de découvertes. C'est une période importante qui ne devrait pas se vivre seule, pendant laquelle les femmes ont souvent besoin d'être soutenues. L'accouchement, est un rite de passage qui concentre toute notre énergie et notre histoire. Après la naissance, la jeune mère a besoin de se sentir accueillie et « reconnue » pour ce qu'elle a accompli, surtout si le déroulement des choses n'est pas à la hauteur de ce qu'elle avait projeté.

Quelque soit l'expérience vécue pendant l'accouchement, positive ou négative, les femmes se sont ouvertes et elles ont besoin de se sentir physiquement contenues, rassemblées. Le corps de la femme en postpartum n'est plus le même qu'avant la naissance. La femme qui a accouché a besoin de chaleur, de se reposer et de retrouver son centre énergétique.

L'origine et l'adaptation du rituel

Le rituel rebozo nous a été transmis en France par des sages-femmes traditionnelles mexicaines dont la plus connue est la merveilleuse Naoli Vinaver. Chaque praticienne a ensuite suivi son chemin humblement et lentement adapté le soin à son univers.

Le rituel rebozo est un soin qui marque la fin d'un cycle, referme, clôture l'espace-temps de la naissance. Il permet à la force vitale de la mère de se remettre en action. Il se déroule en plusieurs phases : Une phase de massage à l'huile chaude, un temps de hammam ou bain chaud (qui fait référence à la hutte de sudation/temazcal traditionnel) et une phase d'enserrage du corps. On ne parle pas de protocole car il s'adapte aux circonstances et diffère selon les enseignements.

Certaines le donnent seules en silence, d'autres chantent. Chacune inclut ses connaissances personnelles. Une kinésologue ou une doula ne travaillera pas forcément de la même manière pendant le soin, d'où la force de travailler en binôme.

L'utilisation du Rebozo

Rebozo en espagnol signifie « xaile » (châle). Ce tissu est largement utilisé pour aider la guérison physique, émotionnelle et spirituelle de la mère. Il est répandu pendant la période périnatale et est utilisé par les plus expérimentées pendant l'accouchement. Avec le rebozo, il est possible de bercer, d'enlacer, de mobiliser, d'étirer et de serrer les parties du corps.... Il n'est pas du tout réservé uniquement au rituel. C'est un symbole des femmes mexicaines qui l'utilisent également pour se couvrir, porter, danser. Il fait partie de leur patrimoine.

Au cours de centaines d'années, l'art d'envelopper s'est développé à travers le monde, contenant le corps et utilisant la gravité. On retrouve cet art d'envelopper avec l'emballage et le portage pour contenir et sécuriser les bébés. Ce mouvement d'emballage ou de serrage rassure et apaise le corps autant que l'esprit. Avec le rebozo nous pouvons donc bercer (ouvrir, étirer, détendre) et serrer (fermer, contenir), c'est un tissu extrêmement solide qui épouse le corps de manière douce et puissante grâce à son tissage si particulier. D'où l'importance d'utiliser des rebozos traditionnels en plus de soutenir l'artisanat local.

Il n'y a pas de limites dans le temps pour s'offrir son rituel rebozo. Certaines femmes le vivent à la fin des 40 jours après la naissance, d'autres plusieurs mois ou des années plus tard. Ce soin est proposé également aux femmes ayant vécu une fausse couche, une IVG ou un avortement. Bien que connu surtout en postnatal, il est aussi recommandé après un deuil, un changement marquant de vie ou simplement un besoin de recentrage pour accueillir le nouveau. Il est même parfois proposé aux hommes.



La puissance de l'En serrage

Les femmes nomment souvent qu'il y a un « avant » et un « après » le rituel rebozo. C'est un moment où l'on peut s'abandonner, se laisser porter et intégrer ce qui nous traverse. Nous proposons souvent à la personne qui reçoit le soin d'avoir une intention claire. C'est comme un fil directeur qui va guider nos gestes et focaliser l'énergie de guérison. Nous offrons une tisane, spécifiquement préparée pour ce moment, pour accompagner le corps à se réchauffer. La chaleur est une des clés du soin, cette chaleur va permettre aux muscles de se relâcher, à la femme de transpirer et d'éliminer. La phase de massage et de hammam qui précède le serrage donne le temps au corps de se déposer et au mental de se relâcher. Ensuite, la phase d'enserrage peut se faire de plusieurs manières suivant les traditions. Le serrage sera plus ou moins fort et cela dépendra entièrement de la personne qui le reçoit. Le rebozo fermé sur le corps lui redonne ses contours et impulse le recentrage... « être contenue » pour se reconnecter à soi, aux profondeurs de ce qui nous appartient... on parle de réconciliation. Le rebozo sécurise et l'acte de serrer et desserrer lentement permet de réveiller la conscience corporelle (se réapproprier son corps) laissant ainsi place aux émotions.



La communauté

La magie dont on parle ici peut opérer en restant très simple. La technique du serrage n'est pas complexe, mais il nécessite une belle présence et beaucoup d'écoute. La sororité et la bienveillance doivent évidemment prôner pour que la femme puisse se sentir accueillie et s'ouvrir à l'expérience. Le simple fait d'être entendue et prise dans les bras est déjà un moment sacré pour la jeune mère. Nous avons perdu l'habitude de ritualiser nos cycles, c'est pourtant une manière évidente d'être en lien avec notre communauté, notre écosystème et de se sentir s'accompagné.es sur le chemin.

Je me sens extrêmement chanceuse de pouvoir donner et recevoir le rituel rebozo. Avec mes collègues nous sommes chaque fois éblouies par la beauté et la puissance de ce soin... portées par toutes celles qui nous l'ont transmis et celles qui les précèdent. Je remercie infiniment toutes les femmes qui ont permis à ce rituel d'exister et de se développer en France.



Photos @ Laure Duchet, Rituel Rebozo de Anna Takino Avec Erica Amrit et Laur  l  ne Chambovet, 2018.