

5 étapes

Pour vivre

la grossesse et

l'accouchement

qui vous ressemblent

Ce livret vous est offert par Anne-Christine
du blog CheminsdeNaissance .

Vous avez le droit à votre tour de l'offrir, de
le diffuser, en totalité ou en partie, à la
condition de mentionner son auteur Anne-
Christine Barbequot et d'insérer un lien vers
le site **cheminsdenaissance.com**



Rappelez-vous que votre corps
est fait pour enfanter

Soyez curieuse

Créez votre sécurité intérieure

Posez le cadre
pour vous sentir en confiance

Reliez vous à plus grand que vous

Si vous avez ouvert ce guide, c'est que vous souhaitez

**vivre cette nouvelle grossesse
et votre futur accouchement différemment**
de la dernière fois.

Vous aimeriez **vivre cet événement en confiance**:
confiance en vous, en les autres, en la vie.

Dans ce livret, je vous invite à un voyage
à l'intérieur de vous-même
pour vivre votre maternité en confiance,
une maternité à votre image.

Durant ce voyage, vous mettrez de côté certaines
croyances sur la grossesse et l'accouchement,
vous retrouverez votre confiance intérieure perdue,
vous saurez ce qu'il faut faire pour que votre bulle
ne soit pas perturbée et vous pourrez ainsi vous
connecter à cette naissance sacrée.

Ce voyage vous transformera profondément.

Suivez moi.

ETAPE 1 : RAPPELEZ VOUS QUE VOTRE CORPS EST FAIT POUR ENFANTER

Dès la conception (et peut être même avant) votre corps s'adapte et change pour accueillir, nourrir, protéger votre bébé et l'amener à sa vie extérieure.

Votre corps est programmé pour enfanter.

En 9 mois, votre corps va vivre des

transformations incroyables:

vos utérus va passer de la taille d'une orange à la taille d'une pastèque ;

vos organes autour vont lui faire de la place ;

vos peau s'adaptera ;

vos volume sanguin va augmenter de presque 50% ;

vos ligaments, vos articulations, vos côtes et votre bassin

vont se préparer à vivre l'événement le plus bouleversant qu'ils auront à traverser ;

vos hormones vont faire un travail phénoménal et indispensable.

De la conception à l'accouchement en passant par toute la grossesse, rien ne serait possible sans elles.

*Cette « danse des hormones » est un savant mélange d'allers et retours, de montées et de baisses de taux hormonaux pour que votre corps **s'adapte et se prépare.***

*Vos seins augmentent de volume et se préparent à nourrir bébé : la production de colostrum commence dès le 3ème trimestre pour être opérationnelle pour **la tétée de bienvenue.***

Notre médecine occidentale tend à nous faire croire qu'accoucher n'est qu'un acte médical qui ne peut être accompli sans l'intervention de professionnels de santé.

Si une présence médicale est indispensable lors de complications, leurs interventions ne doivent être réalisées qu'après réflexion sur leurs impacts, chaque acte en entraînant un autre. Votre corps est conçu pour enfanter. Laissez vous porter et vous saurez quoi faire.



L'efficacité et la conception
remarquables du **corps de la femme**
telles qu'elles se manifestent
pendant le travail et l'accouchement
forcent **toujours** autant

mon **admiration**
et mon **respect...**

Ina May Gaskin*

*Le guide de la naissance naturelle

ETAPE 2 : SOYEZ CURIEUSE

Le monde médical de la naissance peut paraître parfois inaccessible.

*Découvrez son vocabulaire et familiarisez vous avec celui ci : de l'épisiotomie à la césarienne, de l'amniosynthèse à la **péridurale** en passant par la prééclampsie, vous risquez d'entendre certains de ces termes.*

Mieux vaut savoir avant de quoi il s'agit.

Osez demander.

Le suivi médical se concentre sur votre corps. Vous devenez essentiellement un réceptacle qu'il faut surveiller.

*Informez vous sur ces gestes médicaux, leur sens, leurs avantages, leurs risques, leurs éventuels alternatives et surtout, sur **les protocoles** mis en place là où vous souhaitez accoucher.*

Lisez, rencontrez des professionnels de la naissance.

Choisissez l'endroit de votre futur accouchement avec votre partenaire de vie, en fonction de vos désirs et de vos valeurs.

Maternité de niveau 1, niveau 2 ou niveau 3, hôpital ou clinique, maison de naissance, plateau technique, AAD (Accouchement A Domicile) : renseignez vous, discutez avec les équipes.

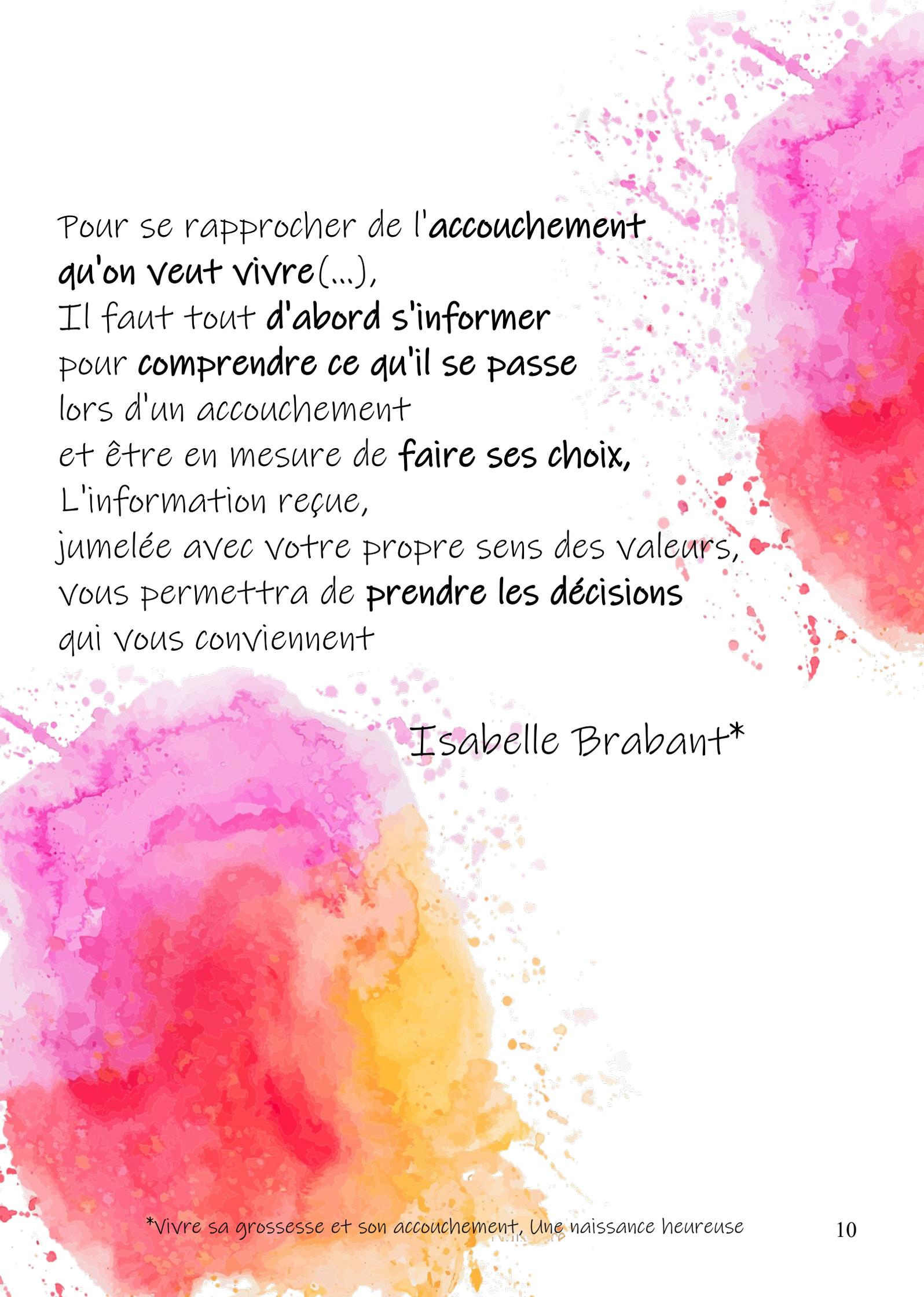
Cherchez et vous trouverez des solutions.

Puis positionnez-vous.

Une fois la décision prise, allez y à 100%, tout en sachant que vous pouvez revenir dessus jusqu'au dernier moment !

*Si vous lisez ce livret, c'est aussi que vous êtes convaincue des **bénéfices d'un accompagnement holistique**. Mettez-le en place rapidement : sage femme libérale, accompagnante à la naissance... trouvez les personnes qui sauront vous accompagner pendant ce temps de transformation.*

Le vrai lieu où l'on accouche est à l'intérieur de soi, dans son espace intérieur, celui où la confiance se crée et se développe. Tout se joue en vous, dans votre corps, votre esprit et votre âme.



Pour se rapprocher de l'accouchement
qu'on veut vivre(...),
Il faut tout d'abord s'informer
pour comprendre ce qu'il se passe
lors d'un accouchement
et être en mesure de faire ses choix,
L'information reçue,
jumelée avec votre propre sens des valeurs,
vous permettra de prendre les décisions
qui vous conviennent

Isabelle Brabant*

ETAPE 3 : CREEZ VOTRE SECURITE INTERIEURE

*Nous avons souvent appris la maîtrise du corps et de nos émotions. C'est le moment de **réapprendre qui vous êtes profondément**, comment vous fonctionnez sur un plan plus subtil.*

Cette redécouverte sera précieuse pour l'accouchement.

Il existe de nombreuses techniques à votre disposition pour vous retrouver. Sophrologie et yoga vous aideront à retrouver votre souffle, à accéder à votre intériorité. L'haptonomie vous connectera à des sensations jamais ressenties.

*Je ne vous parle pas de « préparation à la naissance », qui sont des outils et qui ont plutôt tendance à générer du contrôle, mais d'une **redécouverte de votre corps, d'un lâcher prise et d'une connection à votre intuition** qui seront les piliers de votre renaissance et de la naissance de votre enfant.*

***Le lâcher prise ne s'apprend pas**, c'est un travail personnel qui nécessite des prises de conscience, du temps et de la confiance en ses choix. Vous pourrez apprendre petit à petit...*



Développez votre créativité. Donner naissance est un acte créateur par essence. Reconnectez vous à cette dimension créatrice. Par la **musique**, le chant, la danse, le dessin, la sculpture..., entrez dans le monde de la créativité.

Usez et abusez de votre créativité dans votre quotidien. Tout peut être prétexte à inventer, laissez libre cours à votre imagination.

Cette sensation de liberté, cette habitude de sortir des sentiers battus vous sera très utile le jour de l'accouchement et dans votre parentalité !

Prenez soin de vous. Dorlotez vous.

Un moment calme, une tisane de framboisier, un massage, ...

Trouvez ce qui vous fait du bien et fixez ce moment dans votre agenda.

Donnez-vous rendez vous pour un moment de « bien naître ».

Pendant ces moments de rencontre avec vous-même, reliez vous à cette **vibration** de joie et essayer le plus possible de vous connecter à ce sentiment.



*Ces 9 mois sont là
pour vous réapprendre à écouter votre corps,
pour reprendre confiance
en vos capacités à donner la vie et à être
mère.*

*Mettre au monde nécessite du temps,
De l'adaptation.*

*Trouvez vos propres chemins pour accéder à
vos ressources.*

*Vous découvrirez que vous être plus forte,
plus sage et plus courageuse que vous ne le
pensez.*

Le vécu Naissance
a une portée plus large
qu'on veut le croire.

de cette expérience
dépend l'avenir de l'enfant,
de la mère,
du père,
mais aussi des générations suivantes
et de la planète.

Martine Texier*

*Accouchement. Naissance. Un chemin initiatique

ETAPE 4 : POSER LE CADRE POUR VOUS SENTIR EN CONFIANCE

*Une fois votre sécurité intérieure connectée, veillez à ce que votre environnement ne vienne pas le perturber. **L'équilibre est toujours fragile**, en particulier pendant la grossesse.*

Comme une funambule, pour rester sur le fil, évitez les récits d'accouchement catastrophiques de votre cousine ou de vos amies. Chacune son histoire, chacune son ressenti.

Vous ne fuyez pas la réalité, vous vivez juste votre grossesse et non celle des autres.

Evitez aussi autant que possible les forums et autres groupes internet de futures mamans. Ils ne sont pas tous bienveillants et risquent d'être plus anxiogènes que rassurants !

*Entourez vous de personnes de confiance qui sauront **vous conforter dans votre puissance de femme**.*

*Compagnon de vie, amie, sœur, doula... ne négligez pas ce **support indispensable** dans les moments fluctuants de la maternité. En plus de vous permettre d'accroître votre capacité à être calme, il a été prouvé que tout système de soutien a des effets positifs sur les systèmes cardio vasculaire, endocrinien et immunitaire !*

*Penser et rédiger un **projet de naissance** vous permettra, à vous et à votre partenaire, de clarifier vos souhaits, vos choix.*

*Il ne doit pas être une liste de choses négatives à éviter mais plutôt un **élan de vie**. La relation de soin n'est pas une relation de force. Ne vous laissez pas entraîner sur ce terrain là.*

Une équipe médicale qui accueille une femme, certes dans sa bulle, mais sûre d'elle et ouverte, sera plus enclin à agir de la même manière. L'adrénaline est contagieuse : la tension des uns rejailit immanquablement sur les autres ! Restez ouverte à la discussion.

Vous trouverez des solutions qui rentreront dans vos valeurs.

Au final, ce n'est pas la forme de l'accouchement qui restera mais votre vécu. Ce projet de naissance doit être votre chemin pour vivre pleinement votre accouchement et vous permettra de répondre à ces questions fondamentales : de quoi avez-vous envie et de quoi avez-vous besoin pour aller jusque là ?



L'heure est venue
de s'interroger
sur les effets
de l'environnement
sur le déroulement de l'accouchement
et le premier contact
entre la mère et le bébé

Michel Odent*

*Le bébé est un mammifère

ETAPE 5 : RELIEZ VOUS A PLUS GRAND QUE VOUS

*Donner la vie est un acte de co-crédation :
entre vous et votre partenaire de vie,
entre vous et votre bébé,
entre vous et plus grand que vous.*

*Porter un enfant et lui donner la vie réveille en vous
votre lien de femme avec la terre, l'univers, avec
le monde immatériel.*

*La grossesse, l'accouchement et plus tard la
parentalité peuvent être un moment exceptionnel de
développement personnel.*

*Ces temps à part nous apprennent à accepter les
choses telles qu'elles sont plutôt que telles que l'on
voudrait qu'elles soient,
à savoir apprécier les petits progrès au travers du
temps,
à accueillir l'inattendu
et à aimer inconditionnellement.*

*Les rituels peuvent vous aider dans cette démarche de
reliance. Ce sont des espaces-temps très particuliers :
le temps ralentit, le vécu est conscient et le sens
profond des choses refait surface.
C'est une **expérience à la fois physique et
spirituelle**, un trait d'union entre la terre et le ciel.*

*Ils permettent de donner des repères, à la fois pour
vous, mais aussi pour la famille et les amis.
Le blessing way en particulier prépare la future maman
à s'abandonner au mystère de la naissance. C'est une
cérémonie qui honore la femme, la beauté et la force
de celle qui porte la vie.*

Plus
je réenchante ma vie
et plus
elle est belle,
sacrée
et libre

Isabelle Challut*

Merci de m'avoir suivie dans ces 5 étapes pour vivre une naissance qui vous ressemble, une naissance pleine de sens.

Être enceinte peut ouvrir à la possibilité d'opérer de nombreux changements.

Je vous propose d'ouvrir avec vous la porte des transformations, de vos croyances et de vos peurs concernant la grossesse et l'accouchement.

Ces changements vous transformeront profondément pour devenir à la fois la mère que vous souhaitez être et une autre femme, plus sage et plus forte.



Pendant que votre corps
se prépare à donner naissance
à une nouvelle vie,

vous vous apprêter

à donner naissance

à un nouveau vous.

Dr K. M. Lancherr

Merci de vous être inscrite à mes
mots inspirants.

Pour continuer à cheminer ensemble,
vous pouvez aussi me suivre sur
[Facebook](#) et sur ma chaîne [You Tube](#).