

# Grossesse

## Pour qui ?

Pour vous, femme enceinte, qui souhaitez être accompagnée individuellement dans cette phase de la vie si particulière.

La porte est également ouverte au futur papa, qui peut venir seul ou avec la future maman pour des séances en couple.

## Quand ?

De la conception à l'accouchement, jusqu'aux premiers mois de bébé.

## Comment ?

La plus grande partie du travail se déroule en séance individuelle et une autre partie en couple.

Ce suivi vous assure un accompagnement respectueux tenant compte de l'état de grossesse **et** du bébé.

## **CET ACCOMPAGNEMENT VOUS PERMETTRA DE :**

- Accueil des changements à tous les niveaux : corporel, psychique, émotionnel, énergétique.
- Prendre conscience des images, et des croyances concernant la grossesse transmises de femme en femme au sein de la famille et par l'inconscient collectif
- Prendre du recul et transformer les énergies négatives présentes via ces images
- Accueillir, écouter et partager les émotions qui peuvent être particulièrement fortes, irrationnelles, et déstabilisantes au cours de cette période.
  - Les peurs
  - Les colères et les sentiments d'injustice
  - Les tristesses

Ainsi ces émotions peuvent circuler, être comprises et se transformer.

- Sortir de la quête d'une grossesse et d'un accouchement idéal, de l'illusion d'une parenthèse impeccable.

Faire le deuil de la maman parfaite et lâcher la pression associée à cet idéal

Rendre son énergie disponible à ce qui est, plutôt qu'à ce que l'on voudrait qu'il soit  
Être dans le présent à ce processus de vie, Ici et maintenant, dans une adaptation fluide et permanente

- Des rendez-vous d'amour, des temps de rencontre privilégiés avec soi-même et son bébé dès la gestation.
- Développer une écoute corporelle, Respirer  
Oser ...parler, chanter, danser, se bercer, se masser... dès le 1er mois  
Entrer en lien affectif avec bébé et trouver le mode de communication qui vous convient  
Par les relaxations et la visualisation, ressentir et partager avec bébé le calme, la sérénité, la joie, ...
- Prendre soin de soi :
  - Apprendre à reconnaître ses besoins véritables

Se donner le droit de s'occuper de soi  
Pouvoir dire « non », poser des limites  
Reconnaître ses ressources, les utiliser et les transmettre.

- Soutien et préparation lors de certains examens médicaux : amniocentèse, réduction embryonnaire,...

## *Accouchement*

- Prendre conscience des images et des croyances concernant l'accouchement.  
Contacter l'énergie présente en soi via ces images et ces croyances  
Prendre du recul et lâcher les énergies limitantes.
- Les peurs :  
Identifier les peurs et leurs origines  
Prendre du recul, acquérir les connaissances essentielles de la réalité physique de l'accouchement  
Apprendre à faire avec la peur, sans se laisser embarquer par l'émotion  
Traverser puis lâcher ses peurs.
- Place et rôle du père.
- Apprendre à cesser de vouloir tout contrôler et accueillir sereinement ce qui est hors contrôle.
- Apprendre à cesser de lutter contre ce qui fait mal, douleurs, contractions pour être avec et les traverser.
- Lâcher les idéaux et les jugements sur les différents types d'accouchements (physiologique, péridural, césarienne,...)
- Se recentrer sur l'essentiel.
- Faire équipe avec bébé.

## *Après la grossesse*

*« 1 + 1 = trois »*

- Le couple avec bébé  
Une nouvelle phase amoureuse  
Comprendre ce qui se joue réellement  
Revisiter son regard sur la relation sexuelle  
Vers une relation amoureuse consciente.
- Faire le deuil de la maman parfaite : rompre avec les « il faut » et les « je dois ».
- Gérer la fatigue et le manque de sommeil : savoir se ressourcer.

- Gérer ses émotions pour retrouver la sérénité.
- Créer des relations fortes et aimantes avec nos enfants :
  - Savoir écouter nos enfants,
  - Savoir faire confiance à nos enfants
  - Savoir être vraiment présent.