

© 2025, Odile Ralaizandry

ISBN : 978-2-9588037-2-8

Achevé d'imprimer en novembre 2025
par TheBookEdition.com à Lille (Nord)

Imprimé en France

Dépot légal : novembre 2025

10 € TTC

La grossesse
comme
un voyage

« Nous sommes tous gens du voyage.
Et ce voyage est la vie.
Nous traversons l'un après l'autre des pays où les
perspectives et les aventures ne se comparent pas
entre elles, où change jusqu'à la perception que nous avons
des choses, du temps et de l'espace ... »

Christiane Singer

AVANT-PROPOS

Ce livre propose un cheminement tout au long de la grossesse et de l'accouchement. L'idéal serait de le lire bien avant la conception, aussi bien par les femmes que par les hommes, qui feront eux-aussi le voyage à leur manière. Ce sont des pratiques à installer dans notre quotidien pour vivre en adéquation avec notre nature humaine et en lien avec le Créateur de toute vie.

Il met l'accent sur le bien-être de la femme qui le transmet au bébé in utero. L'entourage, ici appelé compagnon de voyage, est un précieux cadeau de soutien.

Pour écrire ce livre, j'ai pioché dans toutes les ressources trouvées sur mon chemin et qui m'aident à avancer vers ce dont nous avons tous envie : un monde meilleur. Les vidéos, livres, articles, sites ... qui m'ont inspirée sont notés dans le chapitre « ressources ».

Ce livre peut aussi être utilisé en ouvrant une page au « hasard » et en se laissant inspirer par ce qui se présente.

LE VOYAGE

Tu t'apprêtes à faire un voyage incroyablement merveilleux. Ce livre t'accompagne jusqu'à ton retour. Tu reviendras de ce voyage, bien différente de ce que tu es aujourd'hui, bien différente de ce que tu crois.

Tu peux écouter, lire mille récits de naissance ; celle que tu vas vivre aura une saveur unique.

Quand tu pars en voyage à l'autre bout de la Terre, tu découvres à travers tous tes sens. Tu découvres les couleurs, les odeurs, la chaleur, l'humidité. Tout est source d'étonnement, d'adaptation à l'inconnu. C'est ton voyage.

Le chemin vers la naissance de ton enfant est unique. Prends le temps de le savourer. Il ressemble à ce que tu en fais chaque jour. Il est intérieur, en communion avec ton bébé. Ton voyage sera à la hauteur de tes pensées quotidiennes.

Ton compagnon aura cette chance d'observer le miracle qui s'opère en toi. Il verra le paysage à travers son propre regard.

Beau voyage.

TE PRÉPARER

Le chemin que tu emprantes pendant la grossesse détermine le déroulement de la naissance du bébé. Chacune des étapes prépare la suivante.

Avant ce voyage de la grossesse, tu peux déjà te préparer à ces neuf mois, comme un randonneur prépare son sac et son itinéraire. Tu sauras ensuite t'accommoder des surprises, des rencontres et te laisser guider par tes envies de chaque instant.

Ta façon de vivre ces neuf mois est fondatrice de la vie de ce futur adulte. « La femme est porteuse de la civilisation future », comme il est dit dans le superbe documentaire *Grossesse et civilisation, le pouvoir des femmes enceintes sur notre futur*.

Quelle responsabilité !

L'enfant, puis l'adulte, sera à l'image de ce que tu as vécu et ressenti lorsqu'il était dans ton ventre. Tu façones ainsi le devenir de cet être humain. La vie te fait confiance.

Comme il est important de se préparer à cela bien avant de concevoir un enfant ! Dès l'adolescence, les jeunes peuvent entendre cela pour être prêts le moment venu. Le bébé qui se construit dans le ventre maternel est « en formation ». Un bagage lui est transmis à ce moment là.

Que veux-tu transmettre à ton bébé ? Comment veux-tu le préparer à sa vie sur Terre ? Que vas-tu mettre dans son sac à dos ? De lourdes pierres, ou de la légèreté ?

Tout ce que tu pourras ressentir de peur, d'angoisse, de stress, seront autant de fardeaux pour lui. Sauf si nous voulons perpétuer un monde stressant, angoissant, risqué. Dans ce cas-là, il aura toutes les armes pour agresser et faire face à ce monde.

L'être humain aspire profondément à la paix et au bonheur. Les femmes peuvent transmettre cela à leur bébé dès le moment où elles envisagent de porter la vie, en développant l'amour de celui ou celle qui viendra se lover en son sein.

Ton premier besoin est de vivre ta grossesse sereinement autant pour toi que pour l'enfant, l'adulte, la société future. Le développement de sa psyché et de son caractère est entre tes mains. Ces mains, que tu poses régulièrement sur ton ventre, sont le prolongement de ton cœur.

La vie te confie cette responsabilité d'être porteuse de l'avenir.

La vie te fait confiance.

Comment être à la hauteur ? Tout comme une rivière, la vie a une source. La source de la vie est appelée Créateur, Grand Esprit, Dieu, Univers, Cosmos... Tout vient de la source. Cette source est accessible à tout moment. Son eau contient tout ce dont tu as besoin. Telle l'eau de source qui sort du centre de la Terre, l'eau de la vie viendra à toi par le cœur.

Ta sincérité, ton désir profond d'être au service de la vie, te permettront de recevoir et de donner.

Elle seule est la source de toutes les beautés du monde. Demande lui de conduire tes pas sur le chemin. Demande

lui, à chaque instant, la lumière, l'amour, la santé, la beauté
... pour toi et pour ton enfant.

Crois-tu que cette même vie ne te donnerait pas la capacité d'enfanter par toi-même ? Faire sortir un enfant de son ventre par les voies naturelles paraît impossible si on s'en tient à l'observation du corps de la femme. C'est sans compter sur l'intelligence de la vie, qui au moment voulu accomplit un exploit.

Le père a un rôle tout aussi important au côté de ce duo mère-enfant : celui de te permettre de te sentir bien, de veiller à un environnement serein, d'être un soutien lors de périodes de stress.

Tes amis, les membres de ta famille et la société en général doivent comprendre à quel point tu es importante. Chacun de nous doit veiller à la sérénité de ton parcours, pour le bien-être de l'humanité future.

Nous sommes tous des compagnons plus ou moins proches de ce merveilleux voyage.

RÉCITS

Quand tu pars en voyage dans un autre pays, une autre région, tu choisis la destination en fonction de ce qui t'attire.

Certaines personnes vont te dissuader d'y aller, à cause de leur mauvaise expérience. Ces expériences vont induire de la méfiance, du doute, de l'hésitation et de la peur.

Si tu continues à écouter ce genre d'histoires, il est probable que tu annules ton voyage, ou que celui-ci soit empreint de peur du début à la fin. Ce qui en fera un voyage médiocre. Bien souvent, on ne connaît pas vraiment pourquoi leur voyage s'est si mal passé. Quel était leur état d'esprit ? A qui ont-ils fait confiance ? ...

D'autres personnes vont t'encourager, en te disant qu'il n'existe aucun autre lieu sur la planète aussi joli, agréable et sensationnel que cette destination. Quand tu entends ça, tu envisages de vivre la même chose. Tu mets tout en œuvre pour que ton voyage ressemble à ce récit fabuleux. Tu vas écouter leurs conseils, tu vas écouter d'autres récits merveilleux à propos de cet endroit. Cela va affermir ta confiance et ta volonté d'y aller et vivre cette expérience.

De même, si tu entends des récits de grossesses difficiles et d'accouchements compliqués, tu auras des appréhensions, des peurs et des angoisses qui seront elles-mêmes sources de complications et d'influences néfastes sur ton bébé.

Alors écoute et lis de beaux récits de naissance. Il en existe par milliers. Les femmes qui ont donné naissance par elles-mêmes témoignent de la puissance incomparable du

passage de l'enfant à travers elle. Leurs récits sont incroyablement inspirants.

Ne minimise pas l'effet d'un récit, d'un film, d'un livre sur toi. Ils sont source d'inspiration ou de sabotage, selon ceux que tu choisis d'écouter, de regarder ou de lire.

CHOISIR

De nombreux choix s'offrent à toi, tout au long de ta vie. Il y a des carrefours et des décisions à prendre.

Parfois tu vas avoir envie d'aller à droite, comme ça, sans raison. Ce chemin t'attire sans que tu aies le moindre argument pour ou contre, sans aucune appréhension. C'est comme une évidence. Suis ton évidence.

Pas l'évidence de quelqu'un d'autre. La tienne !

Tu auras aussi à choisir entre un discours alarmiste, déprimant, pessimiste sur le monde, la grosseur, l'accouchement et un discours encourageant, positif, joyeux, entraînant.

A toi de choisir ce que tu veux alimenter, ce que tu souhaites nourrir et voir se perpétuer.

Différentes facettes se présentent. Pose ton regard sur la beauté, parle de la beauté, chante la beauté, donne la beauté, danse la beauté. Tu recevras alors la beauté. A chacun de nous d'entretenir les vertus dont le monde a tant besoin.

Je te propose de poser ton regard sur le Créateur de toute vie.

Comme disait Albert Einstein : « Tout comme l'obscurité est l'absence de lumière, le mal est l'absence de Dieu. »

De même que l'on ne combat pas l'obscurité, on ne combat pas le mal. On remet de la lumière et Dieu dans nos vies.

De même, le froid est l'absence de chaleur, la maladie, l'absence de santé. On ne combat ni le froid, ni la maladie. On remet de la chaleur et de la santé.

UN BÉBÉ EN FORMATION

Le bébé se forme. Son corps se développe. Il reçoit aussi de l'information. Il fait sa formation en prévision de sa vie sur Terre. Comme nous nous formons à notre vie d'adulte, notre futur métier...

Quand une femme cache sa grossesse, pour une raison qui lui appartient, et qu'elle abandonne son enfant à la naissance, celui-ci reste, en général, très discret. Il ne pleure pas. Il agit en fonction des connaissances qu'il a acquises pendant « sa formation », à savoir qu'il ne faut pas se faire repérer.

Un enfant né trop tôt, et dont la mère a eu peur que cela soit fatal pour sa survie, va avoir comme information qu'il est dangereux d'arriver en avance, d'arriver à l'heure. Et cela fait des personnes qui n'arrivent pas à être à l'heure, par exemple.

Autour de moi, je constate que les couples s'organisent sur le plan matériel, avant d'envisager l'accueil d'un enfant. Ils s'installent ensemble, ont une situation financière à peu près stable, un emploi, un logement. Enfin, vient le moment de la question de l'enfant. C'est magnifique de penser à accueillir un bébé dans un tel foyer.

L'extérieur est prêt à le recevoir. Mais comment est l'intérieur ? Comment te sens-tu ? Es-tu vraiment sûre que tu vas vivre une grossesse sereine ? Comment modifier ton environnement, tes habitudes de vie, pour te sentir bien. Ce ne sera jamais parfait. Ta situation matérielle peut te sembler idéale. Elle ne l'est pas si, pour maintenir ce niveau de vie, tu n'es pas en accord avec tes aspirations. Il peut

être judicieux de réfléchir à tes choix de vie, et de t'installer confortablement en dedans de toi.

En réalité, tu n'as pas besoin d'une chambre toute neuve. Ce n'est qu'une mode occidentale. Le bébé n'en a que faire ! Il a besoin de chaleur humaine, d'interactions, de paroles douces, de présence, de tout ce que tu vas puiser à la source.

Nos choix sont souvent dirigés par nos peurs. Peur de ce que les autres vont dire, peur de ne pas être ni faire comme le préconise la société, selon les modes du moment, peur d'être une mauvaise maman, peur de la maladie si tout n'est pas « brique » de fond en comble, tous les jours, plusieurs fois par jour...

Alors que fondamentalement, l'enfant a besoin de parents qui baignent dans la source de la vie.

ENTOURAGE

Entoure-toi de confiance, de joie, d'amour et de bienveillance.

Regarde un enfant qui commence à se lever pour marcher. Les personnes autour de lui influencent sa progression. L'enfant qui entend « attention », « tu vas te faire mal », « tu peux te cogner »... aura plus de difficultés qu'un enfant qui est juste accompagné d'une présence confiante et rassurante.

Ton chemin sera d'autant plus compliqué si tu entends des avertissements, des méfiances voire des découragements.

Le ciel est dégagé lorsque tes amis et ta famille savent à quel point tu as besoin d'être cajolée, soutenue et aimée. Alors, ose le leur demander.

Ils sont les compagnons de voyage sur qui tu peux compter.

LES PENSÉES

« Ce qu'on pense, ce qu'on sent dans son for intérieur, s'enregistre et se transmet, en héritage, de génération en génération. »

Ton enfant se construit selon tes pensées. En nourrissant tes pensées de joie, d'amour, de poésie, de beauté, de calme, c'est tout un potentiel d'amélioration que tu offres aux générations à venir. Prends conscience de cette mission grandiose : influencer l'enfant qui va naître, pour le meilleur de l'humanité.

A toi, compagnon de voyage : On compte sur toi pour veiller à ce que les meilleures conditions possibles soient réunies pour cette précieuse tâche de contribuer au bonheur de l'humanité.

LA NOURRITURE

Donne du goût à la vie !

Quelle meilleure nourriture que l'alimentation vivante et fraîche ? Celle que la nature te donne. Celle qui s'est développée grâce au soleil, l'eau, la terre, l'air. Celle qui contient tous les nutriments efficaces au bon développement de tes cellules. Celle qui contient l'énergie nécessaire.

Tu prépares toi-même ton repas avec amour. Il n'en sera que meilleur. Déguste le avec une attention particulière et avec l'intention qu'il t'apporte tout ce dont tu as besoin.

Tu peux imprégner d'amour toute la nourriture et l'eau que tu vas ingérer. Il suffit de prendre un instant, comme faisaient les anciens en bénissant leur repas. Un instant pendant lequel tu envoies tout l'amour de ton cœur. Tu remercies l'Univers pour ce qu'il a mis en œuvre afin de te rassasier. Tu lui demandes d'imprégner ton plat d'amour et de lumière.

Prends le temps de mâcher, et apprécie le goût, l'odeur, la texture.

Quand tu partages un repas en famille, entre amis ou avec des collègues, aie le goût de manger, de partager ce moment avec eux dans la joie, la simplicité, la fraternité.

LE QUOTIDIEN

Pendant les 9 mois de ce voyage, tu ressentiras des émotions, des envies variables d'un jour à l'autre.

Il se peut que tu aies envie de ne rien faire, que tu sois fatiguée, lasse. Tu te demandes comment tu vas pouvoir continuer ton chemin dans cet état. Tu anticipes la difficulté des jours à venir. On t'a dit que ce sera encore plus difficile à la fin de ton voyage. Tu te sens découragée du chemin encore à parcourir.

Accueille l'état dans lequel tu es à cet instant. Ne fais pas attention à ce que les autres disent. Il s'agit de leur expérience, pas la tienne. Prends cet état pour ce qu'il est. Un besoin de te reposer sur le bord du chemin. Ton énergie reviendra. Tu repartiras, tout à l'heure, demain, dans deux jours peut-être.

Les plus beaux cadeaux que tu puisses offrir à ton bébé sont la joie, l'amour, la paix, l'enthousiasme, la beauté, ... Comment ? En les ressentant chaque jour. C'est un cadeau que tu te fais à toi-même.

Je te propose un exercice quotidien. Chaque matin, dès que tu te réveilles, dis-toi : merci !, et ressens le. Merci pour le soleil, pour l'enfant que tu portes, pour le chant des oiseaux, pour la chaleur de ton foyer, pour les fruits que tu vas manger, pour le ciel bleu, les étoiles, pour le repos de la nuit passée, pour les mouvements du bébé ressentis, pour cette fleur qui se prépare à s'ouvrir...

Puis, tu peux faire un souhait pour cette journée : « que cette journée soit la plus joyeuse », ou bien la plus lumineuse, la plus belle, la plus brillante. Penses-y régulièrement dans la journée : « que cette journée soit la plus inspirante ».

Sois attentive, tourne ton regard vers ce que tu as souhaité. De petits indices viendront à ta rencontre. La journée sera telle que tu l'as demandée.

LE FRUIT DE L'AMOUR

Ton corps a accueilli l'amour. La vie est là, au creux de ton ventre.

A chaque instant, la vie se déploie un peu plus. Il n'y a rien à faire. Ton bébé se développe selon le plan bien rodé de l'intelligence cosmique.

Depuis des millénaires, la vie se transmet ainsi.

Et pourtant, ce petit être est unique. Prends bien la mesure de cela. Ça peut donner le vertige. C'est grandiose. Comment notre cerveau pourrait-il comprendre un tel mystère ? Le mystère de la vie.

Accueille. Tout simplement. Ferme les yeux, ressens. Ce petit être a déjà des dons bien particuliers. Il vient accomplir ce qu'il est.

Tout ce que tu as à faire, c'est de l'aimer, lui, le fruit de l'amour.

Peut-être n'aimes-tu pas la sensation des mouvements du bébé. Cette idée de loger un être dans ton corps ne t'est pas agréable. Tu ne reconnais pas ton corps. Cela fait partie du voyage.

En aucun cas, cela signifie que tu n'aimes pas ce joyau en toi.

LE TEMPLE

Tu es un temple pour ton enfant, un lieu sacré.

As-tu conscience de cela ? Tu es tellement importante ! Chaque nouvelle cellule de ton enfant s'imprègne de ce que tu penses, ressens, de ce dont tu nourris ton être.

Ton ventre représente tout un univers pour ton bébé. Quel monde souhaites-tu lui offrir ? Maintenant.

Pas demain, pas quand il sera né.

Tout de suite, tu peux décider d'assainir son environnement.

Nettoie l'eau dans lequel il grandit, purifie cet océan de toute pollution. Comment ? En purifiant ton regard, tes pensées, ton alimentation, ton propre environnement. Anxiété, stress, dépression, ces émotions ont un effet toxique sur le bébé.

Pour un monde en paix, il est nécessaire de cultiver la joie, la sérénité, la paix pendant la grossesse. Tu as un grand pouvoir. Celui d'engendrer un enfant sain. Choisis un environnement et un entourage propices.

L'EAU

Le bébé baigne dans la même ambiance que toi. Offre-toi un environnement splendide et il baignera dans une eau splendide.

Chaque jour, dès le matin, offre-lui un sourire, de belles pensées. Régulièrement, dans la journée, fais une pause. Offre-lui une eau délicatement parfumée de l'odeur d'une fleur, de la terre, de la forêt, des effluves de la mer.

Offre-lui une eau merveilleusement colorée de beaux paysages. Va dans la nature, regarde le soleil se lever, le ciel bleu, la mer. Contemple ces merveilles qui t'entourent. Tourne ton regard vers la beauté. Ton bébé le percevra et le recevra.

Offre-lui de belles vibrations. Avant d'entendre, ton bébé perçoit les vibrations de ta voix. Le bassin forme comme une voûte de cathédrale, comme une caisse de résonance autour de lui. Chante, écoute de la musique, des chansons que tu aimes, qui te donnent de la joie, de la sérénité, du calme, de l'énergie bienfaisante.

Offre-lui une eau en mouvement. Il sera bercé. Danse, marche, étire-toi.

Offre-lui une eau calme par ton repos. Le repos de ton corps et le repos de ton esprit. Fais le vide dans ta tête. Le vide des pensées qui se succèdent à une vitesse vertigineuse. Mets-y autre chose que tes pensées quotidiennes, tes tracas, soucis, inquiétudes ou peurs.

Confie toutes tes préoccupations à la lumière avec confiance. Elle saura t'éclairer le moment venu, quand tu t'y attendras le moins.

Ferme les yeux, pense à un bel endroit, que tu aimes particulièrement. Plonge-toi dans un beau décors, en forêt, à la montagne, en bord de mer, près d'un lac,... et laisse ton imagination faire le reste. Regarde autour de toi, explore cet endroit, promène-toi, fais des rencontres improbables, imprègne-toi des couleurs, de la lumière qui règne en ce lieu. Prends le temps de faire ce voyage de temps en temps. Il ne te coûte rien et peut t'apporter, comme à ton bébé, de fortes sensations de calme et de bien-être. C'est un beau cadeau à vous faire. L'imagination est le murmure de notre âme.

Offre-lui une eau délicieuse, aux bons goûts des aliments que tu ingères.

Savoure une pêche bien juteuse, gorgée de soleil. Délecte-toi de bons légumes agrémentés d'herbes aromatiques et d'épices.

Déguste ce que tu manges, ton bébé va se régaler.

L'INVISIBLE

Quand on regarde une simple aiguille à coudre à travers l'objectif d'un microscope à fort grossissement, on voit une quantité innombrable de bactéries. En général, ce sont des bactéries familières, donc amies.

On ne les voit pas à l'œil nu et pourtant elles existent.

Nous communiquons grâce à des ondes invisibles, comme la wifi, le Bluetooth. Nous utilisons des moyens invisibles et bien réels sans y prêter attention.

Ta pensée est invisible et pourtant elle a un effet sur toi, sur ton entourage, sur le bébé en formation dans ton ventre. Tout comme tes ressentis, tes émotions.

Ce n'est pas parce qu'une chose est invisible qu'elle n'existe pas. La joie, l'amour, la paix sont invisibles. Leurs effets sont réels, palpables et puissants.

La paix, la joie et l'amour se trouvent au fond de chacun de nous, au fond de toi. Tu as la possibilité de les faire vivre en toi et autour de toi. Pour cela, il existe trois clés que sont l'imagination, l'inspiration et la vie intérieure.

LA JOIE

« Pendant la grossesse, la joie et le plaisir de la mère sont les forces qui donnent à son bébé des organes parfaits »

Sois présente à la joie.

Tu as un réservoir de joie en toi, toujours disponible. Offre-toi ce bain. Il ne tient qu'à toi d'y plonger et de l'éclabousser vers ton bébé et autour de toi.

Pour y aller, il te suffit de te remémorer un moment de joie, d'écouter une chanson qui te met en joie, de chanter, de sortir dans la nature, regarder la beauté d'une fleur, danser.

Tu trouveras alors le chemin de plus en plus facilement. Tu peux t'y rendre presque instantanément, dès que tu le souhaites. La tristesse, la lassitude, le découragement viennent toujours de l'extérieur, ou d'une pensée que tu peux observer.

Au milieu du tumulte que tu observes autour de toi, tu as la possibilité d'ouvrir cet espace de joie en toi et de le rayonner. Sois présente à la joie.

Tu as cette capacité d'imaginer une situation joyeuse dans un endroit agréable. Sers-toi de ton imagination pour te créer des moments de joie.

A toi, compagnon de voyage : Tu as la même capacité de joie. Lorsque le chemin de la femme semble difficile, que peux-tu y faire, sinon la porter de ta joie. Prends ton bain de joie. Elle recevra de petites gouttes rafraîchissantes qui lui permettront de continuer plus facilement.

L'ORAGE

Des nuages couvrent le ciel bleu et la pluie commence à tomber. Un orage se prépare. Naturellement tu cherches un abri en attendant qu'il passe.

L'orage peut se mettre à gronder en toi. Pour une raison ou une autre, tu sens monter des émotions virulentes. Tout naturellement, tu peux te réfugier dans cet endroit toujours calme, au plus profond de toi. Un endroit que tu connais déjà, plein de sérénité.

Si cet endroit ne t'es pas familier, tu peux t'exercer à y aller quand tout va bien.

Au cœur de toi, il est un endroit de calme absolu que rien ne peut perturber, comme le fond d'un lac. Quand la tempête gronde, la surface est secouée de vagues qui te font tanguer si tu y restes. Mieux vaut t'abriter au fond de toi, dans cet espace et attendre que ça passe. Rien n'est permanent et cela aussi passera.

BRAVO

Bravo pour le chemin parcouru. Regarde un instant en arrière. Tu en as parcouru des sentiers, pour arriver où tu en es aujourd'hui.

Tu franchis des étapes. Il se peut que tu ne reconnais pas celle que tu étais hier. Ce chemin vers la naissance est transformateur. Accueille le changement.

Ton corps prend forme ; il fait place à l'expansion de la vie. Bravo pour les montées que tu as gravies, bravo pour ton endurance et ta volonté d'avancer sereinement, malgré la fatigue parfois, les désagréments ou même les découragements.

Bravo pour tout ce que tu partages avec ton bébé et qui le fait grandir.

SITUATION DIFFICILE

Le chemin est parfois escarpé et des situations difficiles se présentent sur ta route.

Dans ces cas-là, trois choix s'offrent à toi.

Ou bien tu changes la situation. Par exemple, tu prends un bus, tu contournes le chemin difficile quitte à marcher plus longtemps. Ou bien tu quittes la situation en changeant complètement de destination.

Si tu ne peux ou ne veux faire ni l'un ni l'autre, il te reste alors à accepter la situation telle qu'elle est.

Il n'y a pas de bon ou mauvais choix.

Si tu ne mets pas en place l'une de ces trois propositions, tu vas continuer ta route dans la plainte.

La plainte est une résistance à ce qui est, à ce que la vie te propose. C'est comme un barrage sur une rivière, un obstacle au courant de la vie, une opposition au flux d'énergie dans ton corps. Cela provoque un stress dans ton organisme, dans ta psyché, dans tout ton être.

Les montées difficiles, sur ton chemin, sont la promesse d'un beau paysage. Prends courage et remercie ce passage inconfortable. Il te permet de franchir une étape importante.

EXPÉRIENCES PASSÉES

Tu as peut-être déjà vécu des voyages difficiles, entendu parler de complications. Tu as peur de vivre une situation identique.

Ces expériences t'ont appris beaucoup de choses.

Il est temps de te décharger de ces craintes. Laisse-les sur le bord de la route, comme un vieux manteau trop lourd dont tu n'as plus besoin. Allège-toi, ça ne va pas se reproduire.

Souviens-toi qu'aujourd'hui, c'est un tout nouveau parcours, à la rencontre d'un autre bébé. Tout est différent.

Tu n'étais pas du tout dans les mêmes dispositions. Tu ne savais pas tout ce que tu sais aujourd'hui. Ton chemin est à inventer. C'est un chemin tout nouveau que tu n'as pas exploré. C'est d'un autre versant que tu abordes la montée.

Le chemin n'est pas encore tracé. Il va s'ouvrir au fur et à mesure de tes pas.

TA NAISSANCE

Que sais-tu de ta naissance ? Comment ta maman a-t-elle vécu sa grossesse quand tu étais dans son ventre ?

Il est intéressant de connaître ton histoire depuis ta conception ; en particulier les émotions ressenties par ta maman, ton papa et l'entourage proche.

Tu comprendras peut-être l'origine de certains de tes comportements.

MERCI

Merci d'être là.

Merci d'accueillir la vie.

Merci de te laisser transformer par elle.

Merci de prendre part à la civilisation future.

LE BONHEUR

« L'Univers recrute des semeurs de bonheur. »

Incarnes ta lumière et répands-la sur Terre. Ton rayonnement impacte le changement. La vie a besoin de toi. La vie a besoin de ta lumière.

LA LIBERTÉ

La liberté vient du cœur. Elle est à l'intérieur de toi. Personne ne peut te donner la liberté, sinon toi-même. Prends la liberté de choisir les modalités de ton voyage. Si tu es plus à l'aise pieds nus, vas-y. Tu es la seule experte de ton propre voyage.

LE CŒUR

Le cœur, c'est l'ouverture, les possibilités, l'inattendu, le bienfaisant. La tête, c'est les limites, les découragements. La tête pose les questions ; le cœur a les réponses. Pense avec ton cœur.

L'ÉMERVEILLEMENT

Prends un instant, chaque jour, pour tomber en extase devant la vie. Le petit être en toi a décidé de venir s'incarner sur Terre, pour briller de la lumière qui l'habite. Tout comme toi. Une lumière toute spéciale, unique. Cette lumière à l'intérieur de chacun de nous, qui éclaire notre chemin, unique.

Ton bébé se loge en toi dans le plus grand silence, comme les étoiles s'installent dans le ciel, à la nuit tombée. Ce bébé, venu de loin, vient déposer sa lumière au cœur de toi.

La pensée humaine ne saurait contenir la totale compréhension de cette aventure extraordinaire. Et pourtant, porter la vie est un phénomène plutôt banal, qui se manifeste sur tous les continents, qui ne nécessite aucune intelligence particulière. Nous n'avons rien à planifier, rien à organiser pour construire son corps. La vie s'en charge.

C'est fascinant, émouvant, presque déstabilisant. Ce genre de prouesse, dont la nature détient le secret, est devant nous, inlassablement, abondamment, quotidiennement. Cela est presque banal. C'est merveilleux et banal. Prends le temps de ressentir à quel point la manifestation des étoiles dans le ciel est quelque chose de banal et de fantastique à la fois !

La vie te confie ce petit d'homme qui te fera grandir. Banalement et extraordinairement.

A toi d'en prendre soin, non pas comme tu l'as appris ou comme tu penses devoir le faire mais comme il convient de le faire, pour que cet enfant garde en lui toutes les qualités de sa lumière, et qu'il puisse la faire rayonner pleinement pour nous tous.

LA NATURE

L'immersion au cœur de la nature est d'une extrême bienfaisance. Sors dès que tu le peux, va au contact de la terre. Marche pieds nus. Cela recharge tes batteries. Les animaux, les plantes, les rochers sont nos amis. Écoute-les, regarde-les, ressens-les. Ils ne sont que présence dans l'instant. Laisse-toi porter par ce que tu vois. La nature regorge de merveilles. Laisse libre cours à ton imagination.

La nature est une abondance de beauté, un déploiement d'intelligence. Inspire l'air plein de particules lumineuses et nourrissantes pour toi et ton bébé.

La nature te nourrit comme toi tu nourris ton enfant, sans y faire attention, instinctivement, naturellement.

Marche en communion avec les arbres, les oiseaux, la mer, le silence, les fleurs.

Observe ton pas rapide. Observe tes pensées. Ralentir ton allure apaisera tes pensées pour un moment, avant de repartir de plus belle. Ralentir tes pensées apaisera ton esprit et ton pas deviendra plus lent, plus calme.

Tourne ton attention vers ce qui se passe autour de toi, à cet instant, sans penser à ce qui s'est passé hier ou tout à l'heure, avant de partir, sans penser à demain ou à ce qui se passera à ton retour de ta marche. Vis l'instant tel qu'il se présente. Le temps prend un tout autre sens. L'éternité s'ouvre, la vie se déploie autour de toi, en toi.

Tu es la nature.

LA VULNÉRABILITÉ

Comme toutes les femmes, tu as le pressentiment que tu as une très grande responsabilité. Tu es courageuse et tu t'appliques à faire ce qui est le mieux pour l'enfant que tu portes.

Cela te place dans une certaine vulnérabilité. Tu doutes parfois de tes capacités. Tu cherches des conseils auprès de ceux qui « savent », comme des professionnels, des membres de ta famille, des amis, des livres, podcasts...

Tu te rends compte finalement que chacun a sa propre vision des choses et que les conseils se contredisent.

Il te faudra bien assumer cette responsabilité de faire tes propres choix.

Voilà une piste : fais confiance à la petite voix de la sagesse en toi. Fie toi à elle. Elle te soufflera une évidence. En général, elle arrive au moment où tu arrêtes de réfléchir et que tu fais des choses que tu aimes.

Face à certaines recommandations, prends un instant pour sentir si tu es en accord avec ce qui t'est proposé.

Ne fais rien à contre cœur.

Suggestion : si tu as une décision à prendre, quelle qu'elle soit, et que tu ne sais pas quoi faire ni où aller, arrête-toi. Confie ce problème, cette incertitude à l'intelligence de l'Univers, Dieu, la Source d'Amour, peu importe le nom que tu lui donnes. Remets tes doutes à la Lumière, tu y verras plus clair. Sois sûre que tout va bien aller. Ne prends pas de décision hâtive.

Quand tu remets tes soucis entre les mains du Très Haut, sois sûre qu'il va s'en occuper. Ne t'en préoccupe plus. Comme lorsque tu passes une commande au restaurant. Tu es sûre que ton plat va arriver. Cela met plus ou moins de temps. Tu ne vas pas en cuisine pour vérifier que tout se prépare comme il faut. Et le plat arrive !

LES ALÉAS

Ton chemin peut être ponctué de nausées ou de vomissements. C'est un passage délicat pour toi.

Michel Odent aimait nous rappeler que cela n'empêche en rien le bon développement du bébé, grâce au placenta. Celui-ci réagit en se renforçant pour mener à bien son rôle nourricier. Alors rassure-toi, ton bébé sera beau et en bonne santé.

Ton corps manifeste probablement quelques tiraillements. Il se prépare à un événement extraordinaire ! Il s'adapte. Ton corps fait des miracles à chaque instant. Peux-tu imaginer l'ingéniosité derrière cette performance ?

Remercie chaque cellule de ton corps pour l'œuvre qui s'accomplit en toi.

Ton corps réclame peut-être un peu de repos, une nourriture plus saine, une balade, du calme, de la détente, une sieste. Offre-lui un massage, une séance de chant, de danse, un bain, du soleil par exemple.

Le soleil t'envoie des rayons qui résonnent avec ta lumière intérieure. Il est bon de la ressentir. Fais-la grandir et diffuse-la jusque au bout de tes doigts. Tu as maintenant, entre tes mains, la lumière de l'amour. Déposes-en quelques pincées sur ton chemin. Tu te sentiras plus légère à l'intérieur. Ton corps te remerciera. Ton bébé ressentira les bienfaits de cet amour.

LE TEMPS

La vie connaît le parfait timing pour toi et ton enfant. Laisse-toi porter. L'Univers a toutes les cartes en main. Il te donne selon tes besoins. Il sait ce qui est bon pour toi et ton bébé.

Tu n'as qu'une seule chose à faire : vivre l'instant tel qu'il t'est offert.

Tu te demandes quand le bébé va arriver, surtout en fin de parcours. Tu te sens fatiguée, inquiète. La date est dépassée ; tu ne vois pas la fin du voyage...

Alors, remets tous ces doutes et inquiétudes à l'Univers, décharge-toi complètement de ces pensées qui t'alourdissent et retardent, d'autant plus, l'arrivée de ton bébé.

Il n'y a rien à vouloir, rien à attendre.
Ressens ce grand OUI à l'intérieur de toi, oui à la vie.

Pour éviter d'être dans une attente inutile, tourne-toi vers ton intérieur, en silence. Accueille les idées qui émergent et mets-toi en action. Cela peut être l'idée de dessiner, écrire, téléphoner à quelqu'un, créer un ouvrage, lire, dormir, sortir ...

Il t'arrive d'être lasse, fatiguée. Si tu te sens lourde, incapable de faire ce que tu aimerais faire, écoute un podcast inspirant, un beau récit de naissance.

Tu peux juste sortir, mettre tes pieds nus sur la terre, inspirer à fond tout ce qui est dans l'air, tout ce que tu imagines qui se trouve dans l'air, comme des particules de lumière, la puissance de la vie ... Ton bébé et toi allez vous régaler ! Prends conscience de la vie qui circule dans ton corps.

Cette vie, c'est toi.

LA DATE, LE TERME

Ah ! La fameuse date prévue d'accouchement !

Tu sais exactement, ou à quelques jours près, le moment où ce bébé s'est logé en toi.

Tu peux très facilement compter 9 mois et, ainsi, prévoir la date de la dernière étape, celle de ton arrivée avec ton enfant dans les bras.

Un bébé n'est plus considéré comme prématuré à partir de 8 mois de grossesse. Certains bébés naissent après 9 mois révolus, sans que cela ne pose problème.

Regarde un pommier. Toutes ses pommes mûrissent-elles à la même vitesse ? Alors que la floraison se déroule à la même période, les pommes vont tomber progressivement sur plusieurs jours ou semaines.

Ton bébé viendra lorsque vous serez prêts à vivre cette rencontre.

Tout est prévu. Il peut arriver que ta grossesse se prolonge plus que tu ne souhaiterais. Encore une fois, il t'est demandé de faire confiance. Ne te positionne pas dans une attente contre-productive.

Ce temps t'est donné pour confier ta volonté à plus grand que toi, à la magie de l'inconnu. Ce n'est pas forcément confortable.

Ta volonté ne déclenchera jamais le moment de la naissance, parce que c'est un processus involontaire. Ce que tu peux faire, c'est rendre ce moment le plus agréable et

lumineux possible. Dirige-toi vers ce qui te fait plaisir. Prends des bains d'eau, de lumière, exprime ce que tu ressens en créant selon ce qui t'inspire : peinture, poterie, tricot, crochet, collage, danse, musique...

LA PEUR

La peur est mauvaise conseillère. Lorsque tu sens la peur, ne prends pas de décision en fonction de cette peur. Prends le temps, écoute ton cœur, ce que tu sens au plus profond de toi. Regarde cette peur. Elle est certainement liée à un passé ou au futur. Reviens dans le présent.

La peur fige les cellules de ton corps, de son corps.

Tu as mille raisons d'avoir peur.

Tu as peut-être déjà vécu une grossesse ou une naissance difficile et tu redoutes des complications du même genre.

Tu as peut-être entendu des récits de naissance qui ne sont pas enviables.

Peut-être que ta propre naissance a été longue et douloureuse, pour ta maman et pour toi.

Tu as peut-être vécu des maladresses, voire des maltraitements de la part de soignants.

Les raisons d'avoir peur sont nombreuses.

Les raisons d'avoir confiance aussi.

Cette grossesse-là est différente. Elle est unique. Ce bébé est un nouvel être. Tout est nouveau. Tu peux laisser tes souffrances passées comme tu laisserais tomber un vieux manteau qui ne te sert plus à rien. Il est lourd, sale et moche, troué de toute part. Il n'est plus que lambeaux indécibles.

Laisse-toi la chance de vivre sans cette vieille loque.

Laisse-toi la chance de vivre cette histoire unique et nouvelle, qui commence aujourd'hui. Laisse-toi la chance d'accueillir la confiance.

LA PRÉSENCE

Sois présente dans l'instant, sans anticiper les risques.

Dans le présent, la peur n'existe pas. Tu es envahie par des discours peu rassurants. Beaucoup de personnes considèrent la naissance comme un chemin risqué, plein de dangers.

N'attends rien de plus que ce qui t'est offert à cet instant précis. Il n'y a rien à attendre, rien à espérer. Il y a juste à vivre, à être dans la présence.

LES FEMMES

Combien de femmes ont fait ce chemin avant toi ?

Combien de générations ont enfanté en confiance ?

Voilà que tu as, à ton tour, le grand privilège de ce voyage vers l'inconnu.

Ces femmes t'accompagnent de toute leur expérience et sagesse. Tu n'es jamais seule.

Mille chemins côtoient le tien.

L'ADRÉNALINE

Tu connais bien cette hormone. C'est elle qui est active lorsque tu as peur. Elle accélère ton rythme cardiaque et te permet de courir très vite devant un danger.

Ton corps va aussi sécréter de l'adrénaline en cas de froid, de faim, de soif.

Lors de ton cheminement vers la naissance de ton bébé, si ton corps produit de l'adrénaline, le chemin de l'enfantement va devenir plus long et plus difficile. L'adrénaline agit contre l'ocytocine dont tu as besoin. C'est pour cela qu'il faut absolument éloigner la peur et éviter toute personne qui insinuera le doute dans ton esprit. Garde confiance.

Le poids du bébé n'est pas forcément la cause d'une naissance difficile et n'implique pas toujours une aide médicale.

Les soignants veulent bien faire en fonction de ce qu'ils ont appris ; mais ils n'ont pas toujours conscience de l'effet délétère de certaines de leurs actions ou commentaires. Au côté des femmes, lors de la naissance de leur enfant, il serait précieux parfois de changer de comportement pour installer plus de confiance.

Juste avant l'arrivée de ton bébé, tu passeras peut-être par un moment de grand doute. Cette phase-là est normale. Ton corps va produire de l'adrénaline. Sous l'effet de l'adrénaline, ton corps va expulser le bébé, sans effort de ta part.

Pour la délivrance du placenta, c'est la même chose. Évite la peur, le froid, la faim, la soif. Écoute ton corps, tout simplement. C'est la clé. Si tu as soif, ne te demande pas si tu as le droit. Tu as le droit de tout ce que tu veux.

A toi, compagnon de voyage : Il est primordial de ne pas insuffler la moindre peur chez la femme. Elle a besoin d'être accompagnée dans une confiance totale. Si tu as besoin de la conduire à la maternité, conduis tranquillement, sans stress.

Si ton corps sécrète de l'adrénaline, le corps de la femme le percevra de la même façon que si elle la produisait elle-même. Si tu es las, si tu as peur, si tu es fatigué, si tu as froid ou faim, je te recommande de quitter la pièce dans laquelle cheminent la femme et le bébé.

Cela arrive quand même relativement souvent, de voir une femme se mettre à cheminer très rapidement lorsque le conjoint quitte la pièce pour se reposer, manger, boire un café ; alors que jusque là, elle ne progressait pas ou très lentement et difficilement.

Tu peux t'endormir à ses côtés. C'est parfois le mieux que tu puisses faire.

A la fin du cheminement, juste avant la sortie du bébé, il vaut mieux laisser la femme dans son état de désespoir. Nul besoin de la rassurer, au contraire. Tu sauras que le bébé arrive bientôt.

Astuce : le fait de faire un geste répétitif, comme tricoter, aide à garder un taux d'adrénaline assez bas dans le corps.

UNE MÉTHODE

Quelle que soit la méthode proposée, elle te permettra seulement d'essayer de contrôler, de gérer et donc de faire appel à ton mental. Or il n'y a rien à gérer, ni à maîtriser.

Sur ton chemin, il t'est juste demandé d'avancer en suivant le courant de la vie qui te traverse. Laisse-toi inspirer par la vie. Tu auras les bonnes idées, au bon moment.

Chaque pas que tu amorces est guidé par tes envies qui n'ont aucun but ni sens apparent. Tu n'as pas besoin de savoir pourquoi tu as telle envie à ce moment là. Si tu as l'idée de rester un moment à observer une fleur ou un animal, ressentir la douceur d'une légère brise, autorise-toi à prendre ce temps.

Lâche les « il faut », « je dois », « c'est mieux ceci ou cela ». Ne prête pas attention à de telles phrases.

Tout se trouve en toi. Pas dans ta tête, mais dans ton cœur, quand tu te relies à la Source.

L'AMBIVALENCE

Pour la plupart des femmes, la grossesse et l'accouchement sont soumis à des obligations médicales et administratives.

Dans l'absolu, la vie te donne l'autorisation de porter la vie. Si tu le ressens, observe et surveille ce dont tu as besoin. Étant donné que tu souhaites le mieux pour toi, ton enfant et la civilisation future, tu feras tes choix en ton âme et conscience.

Les procédures et protocoles diffèrent d'un pays à un autre, d'une maternité à une autre. On ne peut pas rivaliser avec l'intelligence de la vie qui, elle, sait très bien faire et t'inspirera le meilleur chemin.

Si tu es à l'aise de marcher pieds nus, marche pieds nus. Certains ne te comprendront pas, te mettront en garde contre d'éventuelles blessures, des piqûres d'insectes... Ils te diront que tu prends des risques.

Vas-tu les écouter et mettre des chaussures, au risque d'être mal à l'aise, d'avoir mal aux pieds ?

Vas-tu continuer cheminer en compagnie de personnes qui te culpabilisent, qui te font peur, qui t'angoissent ?

Certains examens et visites médicales peuvent être source d'inquiétude.

Difficile d'être rassurée, de savoir quoi faire.

Tu as un choix à faire concernant les personnes qui t'accompagnent et les examens que tu souhaites effectuer ou pas.

LA PÉRIDURALE

Si tu décides de donner naissance avec une analgésie ou une autre médication, d'autres gestes médicaux seront nécessaires, voire indispensables, puisque le processus naturel sera alors modifié. Par exemple, si tu choisis de donner naissance à ton enfant avec une péridurale, tu n'auras plus le choix de ta position pour accoucher. Dans la position allongée, alors que tu ne sens pas ou peu ce qui se passe, les soignants t'indiqueront comment pousser ton bébé. Cette poussée est très différente de la poussée naturelle de ton corps sans péridurale. Il s'ensuivra peut-être une épisiotomie, parfois nécessaire dans cette position, avec cette poussée.

Si tu décides d'enfanter par toi-même, tu as juste besoin d'une personne de confiance et discrète. Tu sauras faire. Ton corps te réclamera la meilleure position. A toi de suivre les messages de ton corps.

LA PERTE DES EAUX

Certaines femmes perdent le liquide amniotique avant de sentir les contractions.

Plus de 90 % d'entre elles se mettront en chemin dans les 72 heures qui suivent la rupture des membranes. D'après les études, il n'y a aucun risque d'infection ou de complication dans cet intervalle de 72 heures ; sauf s'il y a un signe d'appel, comme par exemple la couleur du liquide amniotique qui normalement est transparent voire rosé, de la fièvre ou ton intuition.

A condition également de laisser la partie intime tranquille.

La poche des eaux peut aussi se rompre à tout moment pendant le travail, mais ce n'est pas une obligation. Certains bébés naissent coiffés. C'est comme ça qu'on appelle le fait de naître dans sa poche avec les membranes intactes.

ENFANTER

Enfanter, c'est donner naissance à un bébé.

Le terme accoucher, que l'on emploie plus fréquemment, comporte le verbe coucher. Le verbe accoucher signifiait précisément le fait d'aller se coucher.

Une femme qui donne naissance à son enfant par elle-même, sans assistance, se mettra rarement dans la position allongée et encore moins sur le dos, comme cela se pratique dans les maternités. Cette position allongée sur le dos ne favorise en rien l'arrivée du bébé.

Si tu enfantes par toi-même dans une maternité, écoute-toi. Ton corps te guidera, ressens-le, et laisse-toi guider par ton évidence. Personne ne doit faire faillir ta confiance.

LA SIMPLICITÉ

« Simple comme une naissance ».

La naissance est quelque chose de simple. Quand c'est simple, c'est intelligent. Quand c'est compliqué, c'est intellectuel.

On a vraiment fait de la naissance quelque chose de compliqué. Tellement compliqué qu'en Occident, une majorité de personnes ont la croyance que la naissance est dangereuse. Au lieu de simplement observer attentivement la situation, ils veulent faire des vérifications en tout genre et agir coûte que coûte.

Ce sont exactement ces croyances, cette méfiance, ces contrôles qui en font quelque chose de compliqué.

Simple ne veut pas dire facile. La difficulté réside dans le fait de se défaire de toutes nos peurs, croyances, besoin de contrôler. Acceptons que la naissance est un processus involontaire, simple et sécuritaire.

De cela aussi tu peux triompher. Comme la chenille devient papillon et découvre ses ailes pour voler, tu peux laisser toutes tes craintes et tes anciens modes de fonctionnement et incarner la confiance, pour voler vers de beaux paysages.

Il n'y a rien à faire. Juste te laisser guider par ton instinct, tes ressentis. Juste te laisser traverser par la vie en faisant confiance à son intelligence supérieure.

UN PROCESSUS

La naissance est un processus physiologique naturel et involontaire.

Un processus est un ensemble de phénomènes qui se succèdent et interagissent les uns avec les autres.

Ainsi, la naissance d'un enfant commence bien avant les premières contractions, indispensables à toute naissance.

La fin de la grossesse est un temps de préparation à la venue du petit d'homme, tout comme la naissance prépare déjà la femme et l'enfant à l'accueil, au maternage et à l'allaitement.

NAISSANCE PHYSIOLOGIQUE

Naissance physiologique désigne un évènement prévu par la nature pour perpétuer la vie de l'espèce. Il en est ainsi pour toutes formes de vie sur Terre, amenées à se reproduire, selon ce qui est prévu pour chacune.

Un processus physiologique n'a besoin d'aucune intervention. Il peut être accompagné par notre présence, consciente de ce qui se déroule à chaque instant.

Le terme involontaire nous dit que nous n'avons aucune influence volontaire sur le processus.

Ainsi, nous ne sommes pas en mesure de décider ni du jour, ni de l'heure de la venue de cet enfant.

Lorsque tu souhaites contrôler un processus involontaire, tu fais barrage à son bon déroulement. Regarde l'eau, écoute son bruit, sa fluidité.

Assieds-toi près de l'eau, devant la mer, au bord d'une rivière, dans un bain, sous la douche. Observe, contemple, imite l'eau. Suis le courant de la vie.

LES CONTRACTIONS

Ton utérus est un muscle très fort, le plus fort. Il accueille ton bébé. Il est pour lui un nid douillet. Il le masse de ses contractions légères pendant la grossesse.

Et puis, le temps venu, il exercera des mouvements plus amples qui lui indiqueront le moment et la direction pour sa venue sur Terre.

Ces mouvements t'indiqueront, à toi aussi, le moment. Accompagne et danse tes propres mouvements de balancement. Respire, ne bloque rien, ne te bats pas contre le mouvement de la vie et souviens-toi : tout ce contre quoi tu résistes, se renforce.

Laisse toi porter, emporter, envahir. Deviens fluide, laisse faire la vie qui te traverse et accueille la.

LA RESPIRATION

Tu respires depuis les premiers instants qui ont suivi ta naissance.

Qui t'a appris à respirer ?

La respiration, en tant que processus physiologique, n'a pas besoin que tu saches ce qui se passe, ni comment ça se passe. Ça se passe, ça se fait tout seul, si on peut dire. L'intelligence de la vie y pourvoit. Naturellement, tu as tendance à faire confiance à cette intelligence. Depuis le temps que tu respires sans avoir besoin d'y penser !

C'est un processus involontaire. Tu n'as pas besoin de décider de respirer, ni de calculer la fréquence de ta respiration. Quand ton corps a besoin de plus d'air, le rythme de ta respiration s'accélère.

Tu n'as pas besoin d'y penser.

La naissance d'un enfant est aussi un processus physiologique involontaire.

Tu ne décides pas du jour ni de l'heure de l'arrivée de ton enfant. Tu n'as pas à réfléchir ni à calculer quel est le bon moment. La vie connaît le bon moment.

Tu lui fais confiance pour ta respiration, sans laquelle tu ne pourrais pas vivre.

Fais-lui aussi confiance pour la vie et la naissance de cet enfant.

Tu n'as pas besoin de faire. Tu peux faciliter le courant de vie en te laissant porter, sans résistance et accueillir la vie avec confiance.

Quand tu respîres, tu peux accompagner le mouvement, ressentir ce qui se passe. Tu peux respirer avec conscience les particules de lumière qui vont illuminer chacune des cellules de ton corps et du sien.

Tu entres alors en résonance avec la vie.

Le jour où la vie te fera signe que le moment de mettre au monde ce bébé sera arrivé, tu n'auras que cela à faire : entrer en résonance avec le courant de la vie et te laisser submerger par l'intensité de son intelligence.

Naturellement, tu évites les endroits trop pollués, les mauvaises odeurs. De même, le jour où tu mettras ton enfant au monde, instinctivement, tu iras vers l'endroit, la position, le comportement qui sera le plus adéquat pour toi et ton bébé.

Oublie tout ce que t'ont dit la sage-femme, ta mère, les livres, et suis ton corps. Spontanément, tu vas fermer les yeux, tu vas t'isoler, tu ne voudras plus parler, ni avoir de compagnie. A quel moment ? Quand tu veux, si tu veux. Marche si tu en as envie, dors si tu le souhaites. Ne réfléchis pas, suis ton corps. « Si tu écoutes ton corps lorsqu'il chuchote, tu n'auras pas à l'entendre crier ! ».

TON CORPS

Ton corps est une merveille, d'une ingéniosité inégalée. Tu n'as pas besoin de connaître ce qui se passe dans ton corps pour que cela se passe. La respiration, la digestion, la grossesse, l'enfantement...

Tu peux t'y intéresser, apprendre, découvrir cette machine exceptionnelle. Les scientifiques continuent leurs explorations et ont toujours des choses à apprendre. Les nouvelles connaissances contredisent parfois ce que nous croyions savoir, et enrichissent notre compréhension du corps et de son fonctionnement.

Plus nous découvrons, plus nous avons de questions. C'est toujours pour moi une occasion d'émerveillement. L'intelligence suprême se dévoile au fil des découvertes. Tout a un sens. Rien n'est isolé. Rien n'est laissé au hasard. Il règne un ordre, fait d'un minutieux tissage de causes et d'effets.

DYSFONCTIONNEMENT

Tu sais que ton bébé va naître, tu sais que tu sais faire, que c'est naturel, que des milliers de femmes l'ont fait avant toi. Certains dysfonctionnements ne sont qu'un signal pour ajuster des habitudes non-adaptées. A toi de modifier tes comportements alimentaires et ton rythme de vie.

Si, à un moment, tu ressens que ton bébé ou toi avez besoin d'assistance, suis ton ressenti. Je ne parle pas de peur, mais d'une sensation, d'une certitude en dedans de toi. Tu sauras.

LA SPÉCIALISTE, C'EST TOI !

Donner naissance à un enfant ne nécessite absolument aucun apprentissage. A-t-on déjà vu une chatte apprendre à respirer et prendre des cours de préparation à la mise bas ? Tu sais faire. Tu es la spécialiste de la naissance de ton enfant.

Oublie tout ce que tu crois savoir. Laisse-toi surprendre par ce qui arrive. Le jour J, plutôt que de réfléchir, il te faudra ressentir. Et toi seule saura quoi faire, comment te placer, te mouvoir.

Personne ne peut aider au bon fonctionnement d'un processus involontaire. Le risque est que, de l'extérieur, nous rendions ton chemin plus long, voire plus difficile.

Tu es la spécialiste de la naissance de ton enfant.

Spontanément, tu rechercheras le meilleur environnement. Tu vas t'isoler, fermer les yeux, éviter de parler. Tu vas avoir envie qu'on te laisse tranquille, tout en te sachant en compagnie d'une personne de confiance, qui te permettra de te sentir en sécurité.

Choisis ton lieu de naissance et la personne qui t'accompagne, si tu en souhaites une. Va où ton cœur te porte.

Ton bébé va lui aussi prendre une part active lors de sa naissance. N'hésite pas à l'encourager, lui parler, le rassurer.

LES BESOINS ESSENTIELS

Les conditions que tu recherches spontanément pendant le travail sont les conditions idéales pour que les différentes hormones de l'enfantement œuvrent parfaitement.

Parmi ces hormones, l'ocytocine, hormone de l'amour, permet à l'utérus de se contracter, les endorphines t'accompagnent dans le relâchement et la détente, la mélatonine optimise l'action de l'ocytocine et la prolactine prépare déjà tes seins pour nourrir l'enfant.

Ces hormones ont des besoins spécifiques qui assurent leur bon fonctionnement. Il s'agit, pour toi, d'être dans un espace respectueux de ces besoins. A savoir :

- Te sentir en sécurité.

- Laisser ton néocortex, le cerveau pensant, en pause, c'est-à-dire ne pas réfléchir, ne pas planifier. Tes réflexions sont un obstacle au bon fonctionnement des hormones du voyage. Plus tu penses à ce qu'on t'a dit de faire ou de ne pas faire, ce qui est mieux etc, plus le voyage sera long et difficile.

- Rester en silence. Parler fait appel au néocortex. Apprécie le silence, que tu peux interrompre par tes vocalises si tu en ressens l'envie. Souvent, c'est le corps qui fait ça tout seul. Tu vas être comme endormie, sur un autre plan de conscience. Te réveiller de cet état serait contre-productif.

- Être dans la pénombre. Cela favorise l'efficacité de la mélatonine. C'est quelque chose que tu fais spontanément en fermant les yeux.

- Bénéficier de la chaleur et de son effet relaxant sur ton corps. Ça évitera la production d'adrénaline.

- Ne pas te sentir observée. Cela te laisse la possibilité d'être vraiment libre de tes mouvements, sons... La sociabilisation de la naissance peut être à l'origine d'une auto-censure dommageable, ou même à des contraintes malvenues.

- Éviter la sécrétion d'adrénaline déclenchée par le stress, la peur, l'anxiété, le froid, la faim. Cette hormone agit à l'encontre de l'ocytocine, hormone si nécessaire au bon déroulement du travail.

A toi, compagnon de voyage : A ce moment-là, ton rôle est très important. Tu es le gardien de cet espace de sécurité. C'est à toi de t'occuper des enfants, du téléphone, du repas, du fait que personne ne dérange la femme et le bébé dans leur processus d'enfantement...

L'ACCOMPAGNANT

Tu n'as pas forcément besoin de quelqu'un près de toi pour la naissance de ton bébé. Pourtant, cela peut te paraître nécessaire.

La personne qui t'accompagne sera là pour protéger ton espace. Elle t'apportera la sécurité dont tu as besoin, rien de plus. Son rôle est de gérer l'environnement, pour que rien ne vienne te déranger ni interférer dans le processus.

Choisis bien cette personne.

Elle doit être absolument confiante en tes capacités à enfanter, et connaître les besoins de la femme qui accouche. Elle n'est ni un guide, ni une conseillère ; elle est une présence rassurante.

Idéalement, cette personne est une professionnelle qui a déjà donné naissance, et qui a une expérience positive de l'enfantement. Elle est une figure maternelle sur qui tu peux compter.

A toi, compagnon de voyage : C'est un rôle à ne pas prendre à la légère. Il est de coutume, depuis quelques dizaines d'années, que ce soit le père de l'enfant qui tienne cette place auprès de la femme au moment de son grand voyage. Le père n'a aucune obligation. Parfois, il se sent obligé par la femme, la société ou autre.

Pour que tout se passe au mieux, il est indispensable d'être dans une confiance totale. Si tel n'est pas le cas, ta présence va compliquer les choses. Tu produiras de l'adrénaline. La

femme recevra tout ce que tu dégages. Le chemin sera alors long et difficile pour vous deux.

L'accompagnant idéal : une femme calme, sereine qui a une expérience positive de l'enfantement. Ou ton compagnon, aimant, patient, tendre, silencieux et confiant.

LES DIFFÉRENTES PHASES

Elles sont comme des balises sur ton chemin.

Ces balises se trouvent à l'intérieur de toi. Personne ne peut te dire où tu dois aller, ni comment. Tout simplement parce que personne ne sait mieux que toi. Ta petite voix sait très bien où tu en es et ce qui te convient.

Parfois, la petite voix n'est pas très claire, ni vraiment affirmée. Alors tu te sens perdue. Dans ces cas-là, tu peux continuer à avancer « à l'aveugle », même si cela te fait faire un détour. Ça fait partie du chemin.

Tu peux écouter les avis des autres. Tu vas t'égarer quelque temps, puis te retrouver.

Tu peux aussi prendre une pause, un temps pour remettre tes doutes à l'intelligence de la vie. Laisse-lui tes hésitations, tes embarras et profite du soleil, amuse toi, marche dans l'herbe fraîche de la rosée du matin. Tu verras ce passage délicat se dénouer. Ta confiance en la vie va alors se décupler.

Tu seras prête pour ce grand moment de l'enfantement : l'aboutissement de ce chemin et le début d'un autre parcours.

Tout comme tu peux te repérer sur un chemin grâce aux étoiles, à une boussole ou au soleil, tu peux te repérer pendant l'enfantement grâce aux contractions et à ton instinct. Tu vas passer par différentes phases que tu reconnaîtras le moment venu.

Ces phases sont décrites par les accompagnants silencieux de femmes ayant enfanté par elles-mêmes.

Il est intéressant de les connaître. Cela te permettra d'éviter des examens inutiles. En effet, lorsqu'une sage-femme examine le col pendant le travail, au-delà du fait que le processus en marche risque d'être perturbé, le résultat ne veut rien dire et peut lui aussi causer des dommages. Quand un col est ouvert à 3 cm, rien ne dit que, 30 min plus tard, il ne sera pas à 8 ou 9. Par contre, si on te le dit et que tu trouves cela trop long, le travail pourrait ralentir.

Les différentes étapes que tu pourras reconnaître sont décrites juste après. Leur durée est variable. Cela peut durer plusieurs jours, pour la première, par exemple. Aucune d'elle n'est obligatoire. Elles portent des noms différents selon les auteurs. Elles sont au nombre de 12 voire 13, avec des « sous-étapes » parfois. En voici neuf :

1. L'embarcation

C'est un temps de préparation active et de réjouissance : ton bébé va arriver ! Tu es à la fin de ce chemin. Il te reste à gravir la dernière montée. Celle qui t'emmène au sommet de toi.

Ce temps te permet de prendre ton souffle, de te reposer entre les vagues irrégulières des contractions de l'utérus. Tu peux vaquer à tes occupations, t'organiser au sein de ton foyer pour te délester de toute préoccupation. Cela te permet d'être totalement dans ce qui vient. Ensuite, tu peux jouer, rire, parler, lire, marcher, manger, boire, selon tes envies du moment. Tu es libre de te mouvoir, de te reposer ou de passer un moment joyeux en famille, entre amis. La nuit, tu dors si tu peux ou tu somnoles. Abandonne cette crainte que l'enfant vienne dans ton sommeil. Le sommeil permet à ton cerveau de se mettre en veille, pendant que ton corps se prépare.

2. Le voile

Ça y est, tu es au-dessus des nuages.

La vie continue dans la vallée. Toi, tu es déjà dans un autre monde, avec ton bébé. Tu es en sécurité, loin du brouhaha quotidien.

Devant toi, le sentier se dessine au fur et à mesure de ton avancée. Tu ne vois pas où cela t'emmène. Tu sais

seulement que tu vas bientôt être au sommet et rencontrer ton bébé.

La personne qui t'accompagne a traversé les nuages avec toi. Elle est là, confiante, aimante, attentive à ce que rien ne vienne déranger ton ascension. Tu as juste besoin de savoir qu'elle est là, que tu n'es pas seule.

3. Entre les mondes

Tu ressens le besoin d'être seule, en silence. La lumière t'incommoder, tu fermes les yeux. Tu n'as pas envie de parler, de répondre aux questions, de t'expliquer sur ta façon d'avancer. Tu as besoin d'intimité.

Tu es entre les nuages et le ciel. Tu es ailleurs.

Ton bébé avance dans ton bassin. Il a son propre chemin à faire.

Vous arriverez en même temps. Lorsque tu seras au terme de ce voyage, ton bébé ouvrira les yeux sur le paysage qui s'offre à vous. Vous serez deux à contempler et savourer la douceur, la force, l'amour, la puissance de la vie.

Tu es hors du temps. La vie est juste rythmée par les contractions. Elles aident ton bébé à avancer pendant que toi, tu lui ouvres le chemin. Chaque avancée est suivie d'un temps de pause.

Vis ces pauses à 100 %. Observe le paysage qui s'offre à toi, de plus en plus beau au fil de ton ascension. Le soleil t'enveloppe d'une douce chaleur. Tu t'allonges sur l'herbe,

tu relâches ton corps. Un instant suspendu avant de reprendre la marche. Encore une pause. Le paysage est flou parfois. Tu ne sais plus où tu es. Tu avances en totale confiance. Ton corps guide tes positions, la direction à prendre.

Tu as peut-être envie de te baigner dans ce beau lac ou sous cette chute d'eau. Vas-y. Prends cette douche, glisse-toi dans ce bain.

Tu sais que ton corps est capable d'aller jusqu'au bout, vers la rencontre. Il te guide. Tu te mets à chanter, à gémir, à te balancer, à prendre des positions improbables.

4. Le sommet

A ce moment-là, tu te crois perdue. Tu cherches quelqu'un du regard. Tu n'en peux plus. Tu es assaillie par un tourbillon de doutes et de désespérance. Tu arrives au bout du chemin.

5. La quiétude

La pause entre deux contractions se prolonge. Il semble ne plus rien se passer. Tu es à l'arrêt. Tu es très loin, dans une totale quiétude. Tu es bien. Toute intervention extérieure est inappropriée à ce moment là. C'est un temps de repos avant l'ultime étape de la rencontre.

Tu peux t'endormir ou pas. Cette étape peut être très courte, voir inexistante.

Tout est facultatif, improvisé sur le moment. La vie décide de tes besoins. A toi de les respecter.

La personne qui t'accompagne s'assure que personne n'intervient.

6. La marée

Les contractions reviennent. La vie te traverse. Le bébé descend dans le bassin.

La personne qui t'accompagne sait que le moment est venu pour ton bébé de faire son entrée sur Terre. Pas besoin de dire ni de faire quoi que ce soit.

7. L'émergence

Ton corps sécrète de l'adrénaline en grande quantité. Et juste après, il va se mettre à pousser le bébé. C'est le réflexe d'éjection. Tu n'auras certainement pas besoin de pousser toi-même. Tu sentiras ton corps pousser le bébé.

8. Le retour

Cela peut te prendre quelques minutes avant de réaliser que ton bébé est là. Tu es comme éblouie, les yeux dans le vague. Et tu reviens sur Terre. Tu es là avec ton bébé.

Vous faites connaissance. Vous vous abreuvez l'un de l'autre, dans un flot d'ocytocine.

Le cordon ombilical joue encore son rôle pendant quelque temps. Il envoie de l'oxygène et des nutriments au bébé. Il permet une transition douce entre le dedans et le dehors. On peut sentir battre les vaisseaux sanguins à l'intérieur du cordon.

9. La délivrance

Il reste le placenta à délivrer.

Cet organe qui a tant donné au bébé. Il a filtré, envoyé, échangé, nettoyé, protégé.

L'utérus va se contracter pour le faire sortir de ton corps. Cela prend en général 10 à 20 min. Parfois moins, parfois bien plus, jusqu'à plusieurs heures.

L'allaitement peut favoriser la sortie du placenta, en provoquant des contractions utérines.

La naissance du placenta a les mêmes besoins que la naissance du bébé : silence, pénombre, chaleur, intimité, confiance ... et le peau à peau avec l'enfant qui entraîne la sécrétion d'ocytocine.

LE CORDON

Il est le lien entre la mère et l'enfant, entre l'enfant et son placenta pendant la grossesse et même après la naissance.

Aucune urgence pour le couper ! Cela reviendrait à lui ôter brusquement son oxygénation, avant qu'il n'ait eu le temps de s'adapter à son nouvel environnement.

Regarde les petits mouvements respiratoires qu'il fait.

Prends le temps de parler à ton bébé. Dis-lui que le temps de la séparation est arrivé. La vie du dedans est désormais dans son cœur.

LE SIÈGE, LES JUMEAUX

Il s'agit là de naissances particulières. Le processus est le même.

Elles sont dites « à risque » par l'équipe médicale. Or elles demandent encore plus de confiance, de connexion à soi, au corps, aux ressentis, à l'intimité.

Souvent, la femme est inquiète de ces naissances-là. C'est dommage.

Tout se passerait tellement mieux sans la peur !

LA MÉDECINE

Les soignants sont là pour t'aider si tu juges que tu as un besoin particulier.

Parfois, ils te proposeront des interventions auxquelles tu n'étais pas préparée, et ces examens créent en toi des émotions, des inquiétudes. C'est l'effet nocebo. L'examen en question ne saura jamais complètement te rassurer, à partir du moment où on a détecté quelque chose.

Prends le temps de consulter ce que toi tu es en capacité d'accepter. N'accepte pas si, en dedans de toi, ça dit non.

Demande-leur du temps pour réfléchir, une heure, un jour, ou plus. Il n'y a presque jamais d'urgence à intervenir immédiatement.

Quand tu auras accepté un déclenchement, un traitement, la péridurale..., sois certaine que c'est la meilleure solution à cet instant, et vas-y avec un grand OUI.

Dis à ton bébé que tout se passe bien, que vous allez bénéficier d'une aide pour la suite du voyage. Dis-lui que tu es là, toujours en lien avec lui.

LE DEVOIR DE MOYENS

Les soignants sont soumis au devoir de moyens.

C'est à dire qu'ils doivent mettre en œuvre tous les moyens à leur disposition pour le bien-être de la femme et de l'enfant. Ainsi, pour résoudre une situation difficile, ils utiliseront les technologies les plus récentes et performantes. Par exemple, les médecins ne pratiquent plus aujourd'hui les césariennes, comme il y a 20 ans. La technique s'est améliorée. La formation continue participe à cette évolution pour le plus grand bien de tous.

Le devoir de moyens implique aussi de mettre en œuvre toutes les connaissances nécessaires.

Les besoins essentiels d'une femme qui accouche, décrits par Michel Odent, ne leur sont pas familiers. Pourtant, ils font bien partie des connaissances fondamentales, sur lesquelles s'appuyer au moment de la naissance.

En tant que femme, tu peux en parler aux soignants que tu croises sur ton chemin. Si tu souhaites bénéficier d'un environnement adapté en maternité, fais-leur part de ces connaissances et de ta volonté de ce que ces besoins soient respectés.

LE NOUVEAU-NÉ

Il est nu et vulnérable. Il n'est qu'amour et authenticité. Tu peux passer des heures à le regarder, à contempler cette pure beauté, à interroger ce mystère. Une âme vient de s'incarner. Ce nouveau-né, en lien avec l'au-delà, est venu pour éclairer le monde de sa présence.

Contrairement à ce que l'on croyait, il n'est pas utile que le bébé pleure dès sa naissance. Il continue à être oxygéné grâce au placenta et au cordon. Il respire de façon progressive, calmement, au chaud contre toi. Nul besoin de l'entendre. Il arrive en douceur.

.

LA MÈRE

Tu es celle qui va incarner cette figure maternelle, à ton tour.

Les débuts de cette nouvelle aventure sont souvent épuisants. Tu veux faire ton possible pour être une bonne mère, selon les critères de la société actuelle. Tu te poses mille questions.

Le rythme de ton bébé est si différent du tien ! Les dernières semaines t'ont préparée au manque de sommeil, à un rythme avec des nuits incomplètes, des siestes.

Ton enfant a besoin, avant toute autre chose, de ta confiance, de ton amour et de ta présence.

Tu as tendance à te préoccuper, t'agiter, t'inquiéter.

Observe ton enfant. Il est le révélateur de ce que tu es. Écoute-le, tu apprendras à te connaître. L'enfant est le reflet de tes pensées.

LE BÉBÉ

Après la naissance, la vie change. Le bébé a souvent besoin de manger, car son estomac est petit, et il digère vite. Le temps de l'allaitement est un moment privilégié. Il revient plusieurs fois dans la journée et dans la nuit. Il peut être court ou bien s'éterniser.

C'est un temps pendant lequel tu ne pourras pas faire la cuisine, le ménage, les courses. C'est un temps qui vous est donné pour partager votre présence mutuellement. Lui se délecte, et toi ? Il prend plaisir, incontestablement, et toi ? Tu pourras prendre ce temps comme une pause offerte. Bien sûr, tu ne pourras pas faire tout ce que tu avais projeté de faire ; tu ne pourras pas te faire ce bon café, dont tu rêves depuis ce matin. Ton bébé est l'image parfaite du divin. Nous sommes couramment en extase devant cette beauté, cette douceur. Toutes ces tétées sont autant d'occasions de se relier au divin, en lui et en toi.

Cela peut se faire avec un biberon évidemment. Tout est dans l'intention de joie et de sérénité partagée à ce moment-là.

Ce sont de belles occasions de méditer sur la capacité de ce petit être humain à s'abandonner.

A toi, compagnon de voyage : La femme qui a enfanté a besoin de temps pour revenir de son voyage. Elle compte sur toi pour la porter, elle et le bébé. Donne-lui du temps, du soutien, des encouragements et de la confiance.

L'ENFANT

L'enfant est source de joie. Vous avez une source de sagesse, un puits de spontanéité et l'occasion de pratiquer l'instant présent. Vous n'avez qu'à observer comment il se laisse emporter par les idées qui le traversent. Il te demande souvent pourquoi on fait ceci ou cela. Ce sont de vraies questions. La plupart du temps, tu verras que tes réponses sont basées sur notre culture, nos habitudes qui n'ont aucun sens pour lui qui ne les connaît pas. Il va les apprendre. Tu peux aussi lui demander comment il ferait telle ou telle chose.

Observe ton enfant sans corriger immédiatement ses façons de faire, mais en t'interrogeant sur le pourquoi de son attitude.

On prête au petit enfant nos propres pensées, dont il n'a aucune idée : « Il le fait exprès, il me teste, il... » Il est très astucieux, curieux, ingénieux. Il fera les choses différemment de toi. Ne le corrige pas tout de suite. Il va trouver une solution à laquelle tu n'avais pas pensé.

C'est vraiment extraordinaire. Il mettra le doigt sur des aspects de toi que tu n'avais pas envisagés de la même façon.

Le regard de l'enfant est neuf, sans tricherie. Il aime s'amuser, rire, danser, ... Il est la vie, tout comme toi. Il ne porte pas encore l'empreinte de nos habitudes, coutumes, ...

Ce regard fait du bien, nous interpelle, nous questionne.

L'ACCOUCHEMENT À DOMICILE

C'est un sentier qui s'ouvre pas à pas, une découverte fantastique. Si tu décides de t'y aventurer, n'en parle pas aux personnes qui pourraient te faire peur, te décourager. Il s'agit de leur propre peur, de leur manque d'information sur le processus, de croyances véhiculées par la société depuis de longues années.

Imagine que tu es sur un chemin. Tu sais marcher. Tu avances. Tu sais que ce chemin mène à un endroit magnifique. Tu ne connais pas le parcours. D'ailleurs, il y a plusieurs voies possibles.

Tu pourrais être tentée de demander conseil à des personnes qui sont déjà passées par là, à des experts de randonnée. Tu pourrais lire des tas de livres sur le sujet, aller t'équiper comme il se doit. Tu auras l'impression de contrôler la situation, que rien de fâcheux ne pourra t'arriver. Tu vas très certainement être confrontée à de multiples conseils, tous plus ou moins contradictoires les uns par rapport aux autres. En effet, les avis et les expériences sont très variables d'une personne à l'autre. Même les experts ne donneront pas les mêmes conseils. Tu vas hésiter.

Tu vas te référer à une personne, un discours qui te plaît mieux, qui te convient. Jusqu'à ce que la voie indiquée ne corresponde plus à tes attentes. Tu souhaites suivre un autre chemin, ton propre chemin. Que faire ? L'expert dit que ton choix est dangereux. Tu l'écoutes ou tu t'écoutes ?

Si tu le suis, tu risques de ressentir un petit goût amer. Tu risques de te retrouver sur un chemin pas aussi joli que tu pensais. L'expert t'accompagne.

Les chaussures qu'on t'a conseillées te font mal aux pieds. Tu aimes marcher pieds nus mais ce n'est pas prudent t'a-t-on dit. Alors maintenant, tu marches avec des ampoules. Tu n'oses pas te mettre pieds nus. De toute façon, il ne saura pas te prendre en charge, il te déconseille de continuer sans chaussures. L'expert a des pansements. Tu continues. Tu as envie de te passer de lui, ce chemin ne te plaît pas. Pourtant, tu continues. Tu crois qu'il a raison et que ses conseils sont avisés concernant ta sécurité et celle de ton enfant.

Tu vas arriver au bout du chemin. La destination est belle, mais tu t'attendais à beaucoup mieux. Ton enfant est magnifique et vous êtes tous les deux sains et saufs.

Le chemin que tu souhaitais prendre a une toute autre saveur. Ose le faire. Pieds nus, tu vas goûter aux milles parfums et saveurs de la confiance en ton corps, en ton enfant et en cette nature dont tu fais partie. Tu te laisseras porter par le rythme de la vie, par tes envies de pause ou d'accélération. Tu te permettras de flâner, de t'émerveiller au lieu d'avoir peur. Tu apprendras à ressentir pour prendre la bonne direction.

Partir seule est l'assurance de vivre une expérience unique. Cela permet une ouverture plus facile à la rencontre de ceux qui croisent ton chemin. Partir avec, pour seule compagne, la confiance et le cœur ouvert à ce qui se présente.

C'est un chemin inconnu.

Mets toutes les chances de ton côté pour le vivre pleinement.

Il n'y a plus que toi et toi. Tu deviens responsable de ton chemin. Tu es responsable de faire confiance aux panneaux, aux gens qui t'indiqueront des raccourcis.

Écoute les nombreux témoignages de celles qui ont choisi le même parcours que toi. Ils sont tous différents et tellement inspirants.

Tu choisis ton rythme de vie, les temps de repos, de repas. Plus besoin de caler tes habitudes de vie sur le rythme imposé par le monde du travail.

Emprunte les chemins les plus beaux, inspire la nature autour de toi.

Ce sont tes pas qui tracent le chemin ; ce sont tes choix de vie, seconde après seconde, qui façonnent ta vie et celle de ton enfant.

Observe, regarde, ressens.
Vide ta tête, chante, danse, ris, remercie.
Permetts-toi de flâner.

La naissance de ton bébé est une belle aventure.

Dans ton ventre, le bébé se prépare à l'environnement extérieur qu'il perçoit.

Dans un environnement calme et serein, le bébé se prépare à l'amour. Il sera prêt à vivre avec amour.
Quel pouvoir ! Quelle opportunité de façonner une civilisation joyeuse et aimante.

« Marche sur ton propre chemin,
tout le reste est égarement. »
Gitta Mallasz

MERCI

Merci à Carole Ida Vois pour ses conseils avisés et son soutien indéfectible.

Merci à Mireille et Daniel Robert, mes fidèles correcteurs.

Merci la vie.

RESSOURCES

Tout ce que je mets dans cet ouvrage vient de divers acteurs de la naissance et d'êtres inspirants. En voici quelques uns.

AÏVANHOV, Omraam Mikhaël. Une éducation qui commence avant la naissance. Prosveta, 2000.

AÏVANHOV, Omraam Mikhaël. Règles d'or pour la vie quotidienne. Prosveta, 2000.

EHRHARDT, Ruth. Les besoins essentiels d'une femme qui accouche. Association Humanly, 2020.

GROSJEAN, Irène. La vie en abondance. Biovie, 2020.

ODENT, Michel. Le bébé est un mammifère. Marabout, 2023.

ODENT, Michel. Quel avenir pour Homo ? Le Hêtre Myriadis, 2020.

SECCIA, Ariane. Message d'une sage-femme pour une naissance libre. Seccia Ariane, 2008.

STUART, Anna. La sage-femme d'Auschwitz. J'ai Lu, 2024.

TOLLE, Eckhart. Le pouvoir du moment présent. J'ai Lu, 2010.

TOLLE, Eckhart. Nouvelle Terre. Ariane Publications, 2018.

TRÉLAÛM, Maïtie. J'accouche bientôt : Que faire de la douleur ? Souffle D'or, 2012.

VIVIEZ, Marianne. Les mémoires de Marie-Noëlle Bat, sage-femme en Ardèche. Fontaine de Siloé, 2013.

ANDRÉ, Alice. Les étapes holistiques de la naissance. Disponible sur le blog: <https://sans-peri.com/les-etapes-holistiques-de-la-naissance>

LANGLOIS, Karine (@quantikmama). Le vortex de la naissance – version grand-public.

Disponible en PDF:

<https://share.google/GmKULvUcislmbU6uR>

LAFOURCADE, Julien et PAÏNO Aurélie. De la Peur à la Joie [vidéo en ligne]. AMSHA, You Tube, 4 novembre 2017.

https://youtu.be/1KgL6PCcFg8?si=boY_HlJ8Hqy-OJkG

Avec la participation de Jacques Antonin, Christian Tal Schaller, Johanne Razanamahay, Michel Odent, Jacques Collin, Laura Uplinger, Christine Louveau et Pierre-Yves Albrecht.

UPLINGER, Sarah. Grossesse et civilisation, le pouvoir des femmes enceintes sur notre futur [vidéo en ligne].

ANEP Brasil. Vimeo, 15 août 2022.

<https://vimeo.com/739532599>

Avec la participation de 25 experts de divers pays, dont Laura Uplinger.

SOMMAIRE

Avant-propos.....	7
Le voyage.....	9
Te préparer.....	10
Récits.....	13
Choisir.....	15
Un bébé en formation.....	17
Entourage.....	19
Les pensées.....	20
La nourriture.....	21
Le quotidien.....	22
Le fruit de l'amour.....	24
Le temple.....	25
L'eau.....	26
l'invisible.....	28
La joie.....	29
L'orage.....	30
Bravo.....	31
Situation difficile.....	32
Expériences passées.....	33
Ta naissance.....	34
Merci.....	34
Le bonheur.....	35
La liberté.....	35
Le cœur.....	35
L'émerveillement.....	36
La nature.....	38
La vulnérabilité.....	39
Les aléas.....	41
Le temps.....	42
La date, le terme.....	44
La peur.....	46

La présence.....	47
Les femmes.....	47
L'adrénaline.....	48
Une méthode.....	50
L'ambivalence.....	51
La péridurale.....	52
La perte des eaux.....	53
Enfanter.....	54
La simplicité.....	55
Un processus.....	56
Naissance Physiologique.....	57
Les contractions.....	58
La respiration.....	59
Ton corps.....	61
Dysfonctionnement.....	62
La spécialiste, c'est toi !.....	63
Les besoins essentiels.....	64
L'accompagnant.....	66
Les différentes phases.....	68
Le cordon.....	75
Le siège, les jumeaux.....	76
La médecine.....	77
Le devoir de moyens.....	78
Le nouveau-né.....	79
La mère.....	80
Le bébé.....	81
L'enfant.....	82
L'accouchement à domicile.....	83
Merci.....	89
Ressources.....	90
Sommaire.....	92

Odile Ralaizandry
Villefontaine, en Isère
guilbertodile@yahoo.fr