



# Accoucher en CONFIANCE

Comment gérer la peur de  
l'accouchement.

E-BOOK OFFERT



# Bienvenue !



La peur de l'accouchement est un sentiment naturel et courant : peur d'avoir mal, peur qu'il y ait des complications... On est malheureusement baigné dans des discours assez anxiogènes et on a une vision très médicalisée de l'accouchement, ce qui peut créer une bonne dose de stress à l'approche de la naissance ! Hors, qui dit stress, dit difficultés à se relâcher, sensibilité à la douleur accrue et potentiellement un accouchement plus difficile. Mais ça n'a pas à être comme ça !! Il existe plein d'outils pratiques et de stratégies pour vous aider à surmonter la peur de l'accouchement et aborder un état d'esprit positif et confiant. C'est ce que je vous partage justement dans cet ebook :) Exit le stress, bonjour la sérénité !

On y va ?

**DIANE TEUNISSEN**





“

**"J'ai appris que le  
courage n'est pas  
l'absence de peur,  
mais la capacité  
de la vaincre."**

**Nelson Mandela**



# 01

## COMPRENDRE LA PEUR

### DE QUOI AS-TU PEUR ?

Identifier les causes de la peur de l'accouchement est déjà un premier pas pour leur dire "ciao !".

Peur en lien avec :

- Des expériences passées ?
- Des récits effrayants de la part de proches ou via les médias ?
- L'inconnu ?
- La perte de contrôle ?
- Le monde médical ?
- La douleur ?
- Des potentielles complications ?
- L'incertitude quant au déroulement de l'accouchement ?



Il faut savoir que les changements hormonaux pendant la grossesse peuvent intensifier les sentiments de peur et d'anxiété.

Une fois la source de ces peurs identifiée, il va s'agir de troquer les "lunettes de la peur" par des "lunettes de la confiance"\*.

\*Expression de Lucile Gomez dans son livre "La naissance en BD", que je vous conseille vivement.



## PASSER AUX LUNETTES DE LA CONFIANCE

# 02

## GOOD VIBES ONLY

Mettre ses lunettes de la confiance, c'est déjà s'entourer de positivité pendant sa grossesse. Exit les discours anxiogènes, les sources de stress.. Bienvenue les **témoignages inspirants, rassurants, positifs** (oui oui il en existe plein, et pour tous les projets de naissance !!).

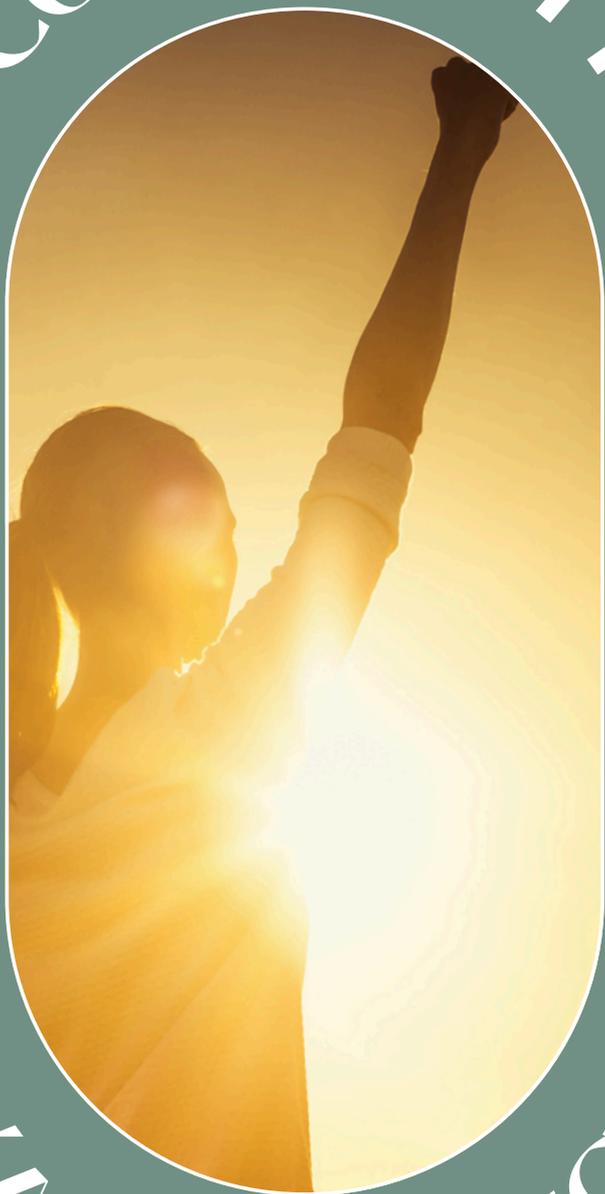
C'est aussi se rappeler que l'accouchement est avant tout un acte naturel et que tout est prévu dans le corps pour donner la vie. Et pour ça, rien de mieux que de regarder des **vidéos d'accouchements physiologiques**. Même si ce n'est pas votre projet, ça va ancrer dans votre cerveau que c'est possible et que c'est à la base prévu par Dame Nature.

Mettre ses lunettes de la confiance nécessite aussi d'**acquérir une meilleure compréhension** de ce qui se passe dans le corps pendant l'accouchement, notamment comprendre d'où vient la douleur et ce qui va aider à la gérer.



AFFIRMATION POSITIVE

MON CORPS SAIT FAIRE



J'AI CONFIANCE



## METTRE EN PLACE DES TECHNIQUES DE RELAXATION

# LA ZEN ATTITUDE

Il existe plusieurs méthodes pour **détendre son corps et son esprit** et gérer ainsi l'anxiété et la peur de l'accouchement. Ces techniques sont très utiles le jour J pour gérer les contractions et relâcher son corps, donc raison de plus pour les adopter pendant la grossesse!

### AUTO-HYPNOSE

Technique qui consiste à entrer dans un **état de relaxation profonde** et de se concentrer sur des images apaisantes et des suggestions positives.

### RESPIRATION 4/8

Dans une position confortable, inspirez par le nez en comptant jusqu'à 4 puis expirez le plus longtemps possible par la bouche, si possible en comptant jusqu'à 6 ou 8, **sans forcer**. Le ventre doit se gonfler sur l'inspiration et se dégonfler sur l'expiration. Recommencez 4 fois ou plus.

### MÉDITATION GUIDÉE

Prendre le temps de **méditer un peu** chaque jour, pour s'ancrer dans le moment présent, se connecter à son corps et à son bébé, et atténuer ses préoccupations.





# 04

DEVENIR ACTEUR

## MON CORPS, MON BÉBÉ, MES DÉCISIONS

Être actrice de sa grossesse et de son accouchement, c'est prendre en main son expérience, faire des choix éclairés, s'informer et dialoguer avec l'équipe médicale. C'est dire non à la passivité et OSER (s'affirmer, refuser, demander de l'aide, etc). En faisant cela, on se donne le pouvoir d'aborder l'accouchement avec confiance et surtout on change considérablement le vécu, peu importe comment se passe la naissance.

Ce qu'il est possible de faire pour aller dans ce sens :

- Réfléchir à son projet de naissance
- Utiliser l'outil BRAIN (Bénéfices, Risques, Alternatives, Intuition, Ne rien faire)
- Connaître ses droits
- Connaître les protocoles de la maternité
- Se préparer à tous les scénarios (déclenchement, césarienne, etc...)
- Oser



# 05

## BIEN S'ENTOURER

### QUEL SOUTIEN ?

L'accompagnement reçu pendant la grossesse et le jour J peut permettre de réduire le stress, d'augmenter la confiance et de contribuer à un vécu positif.

#### LES PROCHES

La présence rassurante et valorisante du partenaire ou des proches à qui il est possible d'exprimer ses émotions ouvertement pour s'apaiser et renforcer la confiance en soi.

#### UNE DOULA

Une doula peut offrir un soutien émotionnel et physique pour se sentir moins seule et plus en contrôle.



#### UNE EQUIPE MÉDICALE DE CONFIANCE

Si c'est possible, bien choisir des professionnels qui respectent le projet de naissance, sont à l'écoute et créent un environnement serein.

#### UN SOUTIEN EXTERNE

Par exemple, un groupe de futures mamans pour avoir un espace pour partager ses expériences et recevoir des conseils.



ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

# Inscris-toi à “ACCOUCHER : MÊME PAS PEUR”



Un programme de 5 semaines pour te préparer mentalement à ton accouchement, approfondir les techniques de relaxation pour être super zen le jour J, et rejoindre une communauté soutenante.

[JE DÉCOUVRE](#)

WWW.DIANEDOULA.FR

