

Introduction

Pourquoi ce livre ?	6
Témoignages	6
Ma pratique	6
Mon parcours : du paraître à l'être	7
Ma grossesse	9

1 - En préambule

Mon expérience de la méditation en maternité	12
• Le témoignage de Catherine	13
La voix	13
La musique	13
• Le témoignage de Cécile	14



2 - Notre méthode, la méditation

Étape 1 : prana-respirer	18
La respiration abdominale relaxante	19
La respiration diaphragmatique ou respiration complète	20
Pour aller plus loin	22
> La respiration synchronique....	22
> La respiration express : la paille	22
> La respiration soufflante : respiration relaxante	23
> La respiration d'expulsion	23
Étape 2 : détendre son corps	24
L'état alpha	24
Étape 3 : communiquer avec son bébé	26
Le bercement et l'enfant intérieur	26
• Le témoignage de Patricia	26

Étape 4 : visualisation 27

- Le témoignage d'Annie 27

Visualisez le démarrage du travail :
« la pluie d'or » 29

En position allongée, ressentez
la chaleur pour apaiser
la douleur 30

- Le témoignage de Céline 30

Visualisez un fruit,
anesthésiant naturel 30

- Le témoignage de Martine 31

Visualisez une montgolfière
pour lâcher prise 31

Visualisez un arbre lors
de la poussée finale 32

- Le témoignage de Patricia 32

Visualisez la réussite
de la naissance 33

Le retour à la maison 33

3 - Mes conseils, mois après mois

Le premier mois 36

Ce qui se passe en vous 36

Exercices pratiques 36

Pour aller plus loin 36

> Activation du positif 36

> Exercice de respiration
synchronique 37

- Le témoignage de Noémie 37

Questions/réponses
du premier mois 38



Le deuxième mois 39

Ce qui se passe en vous 39

Évolution du fœtus 40

Ressourcez-vous dans
votre paysage de détente 40

Exercices pratiques 40

Pour aller plus loin 40

> Pratique de tension/
détente 40

> Exercice de bascule
du bassin 41

> Exercice du miroir 41

Questions/réponses
du deuxième mois 42

Le troisième mois 43

Ce qui se passe en vous 43

Évolution du fœtus 43

La relation avec votre conjoint 44

Exercices pratiques 44

Pour aller plus loin 44

> Relaxation à deux :
s'accorder par le souffle 44

Questions/réponses
du troisième mois 45



Le quatrième mois	47
Ce qui se passe en vous	47
Évolution du fœtus	47
Le sommeil est capital	48
Exercices pratiques	48
Pour aller plus loin	48
> Substitution de la chaleur à la douleur	48
> Exercice d'insensibilisation de la zone col-vagin-périnée ...	48
• Le témoignage de Catherine	49
<i>Questions/réponses</i> <i>du quatrième mois</i>	50
Le cinquième mois	51
Ce qui se passe en vous	51
Évolution du fœtus	51
L'amour d'une maman pour son enfant	51
Exercices pratiques	51
Pour aller plus loin	52

> Visualiser positivement l'avenir	52
> Visualisation du retour à la maison avec le père et le bébé	52
> Visualisation de l'utilité de la contraction	52
<i>Questions/réponses</i> <i>du cinquième mois</i>	53

Le sixième mois	54
Ce qui se passe en vous	54
Évolution du fœtus	54
Prise de conscience du périnée ...	54
Exercices pratiques	54
Pour aller plus loin	55
> Exercice pour détendre le périnée	55
• Le témoignage de Jean	55
<i>Questions/réponses</i> <i>du sixième mois</i>	55

Le septième mois	57
Ce qui se passe en vous	57
Évolution du fœtus	57
L'instinct maternel	57
Exercices pratiques	58
Pour aller plus loin	58
> Un seul dos en duo : relaxation à deux	58
<i>Questions/réponses</i> <i>du septième mois</i>	58

Les huitième et neuvième mois ...	59
Ce qui se passe en vous	59
Évolution du fœtus	59
La présence du père	60
• Le témoignage d'un père	60
Pour aller plus loin	61

> Visualisation complète de l'accouchement et de la naissance	61
<i>Démarrage du travail</i>	61
<i>En salle d'accouchement</i>	62
Exercices pratiques	63
<i>Respirer pendant l'expulsion et la délivrance</i>	63
<i>La respiration soufflante</i>	64
• Le témoignage de Claudia	64
<i>La sortie du bébé</i>	65
• Le témoignages de Valérie	65
<i>Questions/réponses des huitième et neuvième mois</i>	65



Programme de rééducation postnatale des trois premiers mois	68
1. Rétablissez au plus tôt l'équilibre du bassin	68
2. Commencez une mobilisation et un renforcement précoces du périnée	69

4 - Le post-partum

Questions/réponses sur le post-partum	72
Comment rester femme tout en étant mère ?	72
Quand puis-je reprendre les rapports sexuels ?	72
Comment me caler sur le rythme du bébé ?	73
Et le fameux baby blues, est-ce un passage obligé ?	73
Comment réussir l'allaitement ?	73
Le retour à la maison	74
Massage du plexus solaire	75
Du temps pour vous	75
Exercice de la pluie d'or	76
Bien nourrir votre bébé	76
Conseils autour du bain	76
Comment tenir, transporter et installer votre bébé ?	77
Les pleurs de bébé	77

Conclusion	78
-------------------------	-----------

Remerciements	79
----------------------------	-----------

Bibliographie	79
----------------------------	-----------