



TEST : VOTRE APPRÉHENSION DE LA NAISSANCE

PAR LISE BARTOLI

Identifiez vos
peurs en
retenant
toujours votre
première idée.

Je redoute:

- ▶ ■ De ne pas être prête à être mère
- ▶ ■ Que mon enfant ressente mon stress
- ▶ ■ De ne pas savoir accoucher
- ▶ ■ De ne pas sentir que le travail a commencé
- ▶ ■ De ne pas réussir à bien m'occuper de mon enfant
- ▶ ▲ De répéter une problématique familiale
- ▶ ▲ De ne pas être actrice de mon accouchement
- ▶ ▲ Qu'une complication survienne lors de l'accouchement
- ▶ ▲ Que mon projet de naissance ne soit pas respecté
- ▶ ▲ Que mon conjoint ne puisse pas être présent
- ▶ ● De ne pas arriver à temps à la maternité
- ▶ ● Que l'accouchement soit infiniment long
- ▶ ● Que mes contractions soient insupportables
- ▶ ● De paniquer au moment d'accoucher
- ▶ ● De ne pas accoucher de façon naturelle
- ▶ ◆ Que mon bébé ait un problème
- ▶ ◆ Que la naissance déséquilibre mon couple ou ma famille
- ▶ ◆ De ne pas réussir à allaiter
- ▶ ◆ Que le père de mon enfant ne soit pas un bon papa
- ▶ ◆ D'avoir le baby blues





Un maximum de ▲

Vous semblez redouter particulièrement tout ce qui est imprévisible.

Vous imaginez parfois que l'équipe médicale ne sera pas à l'écoute de vos choix de naissance ou que votre compagnon n'arrivera pas à se libérer à temps. Vous aimeriez bien être certaine que tout se passera comme vous l'imaginez, tout en réalisant qu'il est impossible de savoir exactement comment les autres se comporteront et ce qui se passera réellement le jour J. Ce type de comportement se retrouve entre autres chez les futures mamans ayant eu l'impression qu'on leur a volé leur accouchement lors d'une précédente naissance. Elles décident que la fois suivante elles devront tout maîtriser.

Il est aussi possible que vos doutes témoignent d'un trait de caractère. C'est le cas si vous aimez planifier et contrôler en imaginant que l'imprévisible aura ainsi moins de chance de s'immiscer dans votre existence. Considérée comme une « battante » aux yeux des autres car vous arrivez sans doute plus facilement qu'eux à parvenir à vos fins. Mais cette volonté risque de vous fatiguer ou de tourner à l'obsession.

Profitez de votre grossesse pour vous entraîner régulièrement à apprendre le lâcher-prise. Vous verrez que le mode Zen vous fera un bien fou tant physiquement que mentalement... Votre aptitude à maîtriser les situations vous aidera dans les autres exercices destinés à gérer la douleur (comme L'appareil de contrôle) et à participer activement au processus de naissance tout en insufflant à votre bébé la force mentale que vous avez en vous (Les mots d'amour).



Un maximum de ■

Vous doutez de vos capacités à ressentir et votre confiance en vous semble avoir été entamée.

Il est possible que cette période de grossesse augmente vos doutes de manière exagérée, ou bien qu'elle reflète un manque d'assurance latent. Pour le savoir, examinez si ce type de peurs rejoint d'autres appréhensions que vous avez déjà ressenties auparavant dans votre vie de tous les jours. En effet, il se peut que vous ayez souvent l'impression de mal faire. Si c'est le cas, vous vous critiquez ou vous déléguez en imaginant que les autres, eux, feront évidemment mieux. Peut-être que ces craintes se sont immiscées lors de votre éducation. C'est le cas lorsqu'un parent ou professeur rabaisse ou dénigre un enfant ou le compare à d'autres, alimentant un sentiment d'infériorité. À force, le petit a tendance à y croire en doutant de lui et en imaginant par la suite que les autres sont mieux que lui.

Tous les exercices HypnoNatal, sans exception, vous seront bénéfiques car ils permettront de vous mettre au contact de vos sens, de réveiller votre aptitude à percevoir et de développer votre confiance en vous. À chaque début d'exercice, en discernant, à votre manière, votre état zen ou votre lieu ressources, vous devinerez que vous pouvez, toute seule, parvenir à développer les capacités nécessaires pour vous ressourcer. Vous pourrez ainsi mieux vous affirmer dans vos choix lors de l'arrivée de votre enfant.



Vous avez un maximum de ●

Vous vous interrogez sur les détails de votre futur accouchement: à quel moment partir à la maternité, combien de temps dure un accouchement, etc. Vos peurs sont particulièrement axées sur le fonctionnement de la naissance et ce sont des craintes bien naturelles, que chaque future maman ressent.

Cela prouve que vous êtes un esprit pragmatique qui aime comprendre et envisager concrètement les choses. L'arrivée d'un enfant est un passage majeur dans la vie d'une femme, et ce moment oblige à canaliser son énergie psychique pour s'y préparer. Ce serait plus inquiétant si vous viviez votre grossesse comme si de rien n'était, en vous forçant à oublier que vous portez la vie ! Afin de la vivre encore plus sereinement, je vous invite à poser toutes les questions qui vous habitent aux professionnels de santé qui s'occupent de vous (sage-femme, obstétricien) et à mieux connaître chaque phase de l'accouchement. Connaître en détail le processus de naissance et obtenir les réponses précises à vos questionnements vous permettra d'aborder votre accouchement de façon plus concrète et paisible.

Profitez activement des exercices proposés qui vous permettront de vous détendre à l'écoute de vos perceptions tout en vous ouvrant à de nouvelles aptitudes plus intuitives. Cela vous incitera à faire confiance à votre inconscient en lui offrant une place importante puisque cette partie de vous détient les solutions et saura vous guider au moment voulu.



Vous avez un maximum de ◆

Les peurs que vous avez cochées sont particulièrement axées sur l'après-naissance.

Il est certain qu'une naissance oblige à des remaniements dans la vie de tous les jours. Si c'est un premier bébé, il se peut que vous ayez des questionnements sur votre aptitude à être une bonne maman, ce qui prouve que vous investissez déjà votre rôle de mère avec une belle envie de bien faire et c'est formidable. Vous avez plusieurs mois devant vous pour vous préparer à votre nouveau statut de mère, ne vous en faites pas. Ce temps de maturation psychique est nécessaire pour accueillir votre bébé. Vos doutes s'amointront au fur et à mesure que votre bébé grandira dans votre ventre.

Votre compagnon se prépare également à l'arrivée de ce nouvel être et profitera également de tous ces mois pour se sentir père. En imaginant tous les deux que la vie sera différente, forcément, vous faites, sans le savoir de la place à votre enfant.

Si c'est un second bébé, il est possible que vous vous préoccupiez de l'attitude de l'aîné vis à vis de son petit frère ou de sa petite sœur. Parlez-lui régulièrement du bébé qui grandit dans votre ventre et continuez de l'entourer d'amour en expliquant qu'il gardera sa place dans vos cœurs. Le temps de la grossesse lui sera, à lui aussi, bénéfique pour accepter l'idée qu'il devra partager ses parents avec un autre enfant.

Profitez des quelques mois qui vous restent pour vous entraîner à être en mode Zen et en mode Lieu ressources. Ces états de plénitude vous seront vraiment profitables pour accéder rapidement de façon sereine à vos nouvelles fonctions maternelles et pour gérer le quotidien quand votre petit sera chez vous.

Information et contact

Lise Bartoli à écrit un livre dans lequel vous trouvez ce test et différents textes hypnotiques a pratiquer seules ou en couple.

Si vous aimeriez travailler vos peurs et pouvoir aller de manière zen et sereine le jour »J» pour accoucher. N'hésitez pas à me contacter.

Jessica Slongo

079 699 82 22

www.centre-ginkgo.ch

Lise Bartoli

