

1

Accueil

Bienvenue dans cet espace doux et bienveillant.

Ici, il n'y a rien à réussir, rien à prouver.

Tu as le droit de :

- ♥ garder bébé avec toi
- ♥ bouger
- ♥ allaiter
- ♥ pleurer
- ♥ faire une pause
- ♥ écouter simplement



- ♥ Une maman a aussi besoin d'être maternée.



Adélaïde Leblanc • @naîtrejamaisseule

2

Comprendre le post-partum

Le post-partum est une immense période de transformation.

Après l'accouchement :

- les hormones chutent
- le sommeil est fragmenté
- le corps récupère
- le cerveau reste en vigilance constante

Cela peut provoquer :

- ♥ fatigue intense
- ♥ hypersensibilité
- ♥ anxiété, irritabilité
- ♥ sensation de débordement
- ♥ pleurs fréquents
- ♥ difficulté à ralentir



- ♥ Ce que tu ressens ne veut pas dire que tu es faible. Le post-partum n'est pas censé être traversé seule.



Adélaïde Leblanc • @naîtrejamaisseule

3

Mon corps me parle

OÙ EST-CE QUE MON CORPS RETIEN TOUT ?

- ♥ Ma mâchoire
- ♥ Mes épaules
- ♥ Mon ventre
- ♥ Mon souffle
- ♥ Mon dos
- ♥ Ma poitrine
- ♥ Mes mains



QUAND EST-CE QUE JE ME SENS LE PLUS DÉPASSÉE ?

- ♥ Les pleurs
- ♥ Les soirées
- ♥ Le manque de sommeil
- ♥ Les visites
- ♥ La solitude
- ♥ La charge mentale
- ♥ L'allaitement
- ♥ Les injonctions
- ♥ Autre : _____

DE QUOI AURAIS-JE BESOIN EN CE MOMENT ?



Adélaïde Leblanc • @naîtrejamaisseule

4

Le contenant

Avant de commencer : déposer ce qui déborde.

Imagine un contenant (boîte, coffre, panier, bocal...) solide et sécurisé.



Déposes-y :

- ♥ ta charge mentale
- ♥ les peurs et inquiétudes
- ♥ les "je dois"
- ♥ les tensions
- ♥ la fatigue
- ♥ les pensées qui tournent en boucle

Ferme ton contenant.

Tu pourras les retrouver plus tard si tu en as besoin.

- ♥ Je peux déposer ce qui est trop lourd pour quelques instants.



Adélaïde Leblanc • @naîtrejamaisseule

5

Respiration d'apaisement

RESPIRATION 4 / 6

Inspire doucement sur 4

1 2 3 4

Expire lentement sur 6

1 2 3 4 5 6

Répète plusieurs fois.

Pendant l'exercice :

- ♥ Relâche les épaules
- ♥ Desserre la mâchoire
- ♥ Laisse ton ventre respirer
- ♥ Ralentis ton expiration



- ♥ Je peux ralentir quelques instants.



Adélaïde Leblanc • @naîtrejamaisseule

6

Ancrage express

QUAND L'ANXIÉTÉ MONTE, REVIENS DANS LE PRÉSENT.

JE VOIS :

1. _____
2. _____
3. _____

JE TOUCHE :

1. _____
2. _____

J'ENTENDS :

1. _____

- ♥ Je suis ici. Je suis en sécurité. Je peux respirer.



Adélaïde Leblanc • @naîtrejamaisseule

7

Lâcher la pression

QU'EST-CE QUE JE POURRAIS ARRÊTER D'EXIGER DE MOI ?

- ♥ Une maison parfaite
- ♥ Répondre à tout le monde
- ♥ Faire "comme avant"
- ♥ Tout gérer seule
- ♥ Être productive
- ♥ Être une maman parfaite
- ♥ Culpabiliser de me reposer



CETTE SEMAINE, JE M'AUTORISE À :

- ♥ Faire le minimum en post-partum est parfois déjà énorme.



Adélaïde Leblanc • @naîtrejamaisseule

8

Ce que je garde avec moi

AUJOURD'HUI, J'AI LE DROIT DE...

- ♥ Me reposer
- ♥ Demander de l'aide
- ♥ Pleurer
- ♥ Dire non
- ♥ Dormir quand je peux
- ♥ Ne pas être productive
- ♥ Être fatiguée
- ♥ Avoir besoin de soutien

JE REPARS AVEC :

Un mot : _____

Une sensation : _____

Une intention douce pour cette semaine : _____

- ♥ Tu n'as pas besoin d'être parfaite pour être une bonne mère.



Adélaïde Leblanc • @naîtrejamaisseule