



Mini-guide

“Vous avez tout lu, et tout préparé pour la naissance de votre bébé... mais avez-vous préparé votre mental pour l'accouchement ?”



5 techniques de préparation mentale pour vivre un accouchement plus serein



Introduction

Si vous lisez ce guide, il y a de fortes chances pour que :

- vous vouliez vivre le meilleur accouchement possible
- vous lisiez beaucoup sur le sujet
- vous souhaitiez vous préparer sérieusement

Et pourtant...

Beaucoup de femmes très investies dans leur préparation ressentent malgré tout :

De l'appréhension

La peur de perdre le contrôle

La peur de la douleur

La peur que tout ne se passe pas comme prévu

C'est normal.

La plupart des préparations à la naissance parlent surtout :

- du déroulement de l'accouchement
- de la respiration
- des positions

Mais on parle encore très peu de la préparation mentale.

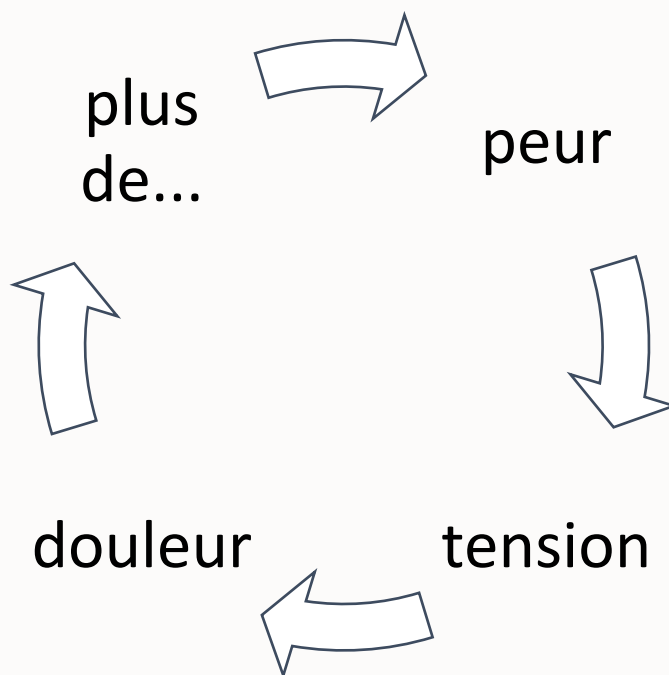
Or votre mental joue un rôle majeur dans votre perception de la douleur, votre facilité à vous détendre et votre confiance en vous et vos capacités le jour J.

Dans ce guide, je vous partage **5 techniques simples issues du coaching et de l'hypnose** pour commencer à vous préparer mentalement.



1. Comprendre le cercle peur – tension – douleur

Le corps fonctionne souvent selon ce cercle :



Quand on anticipe la douleur ou un scénario négatif :

- le corps se crispe
- les muscles travaillent contre les contractions
- la sensation devient plus intense

La bonne nouvelle :

ce cercle peut être interrompu par la détente et la confiance.

La préparation mentale permet d'entraîner votre cerveau à :

- conscientiser ses inquiétudes pour trouver des moyens de les contourner
- rester calme
- accueillir les sensations
- travailler en collaboration avec votre corps



2. S'entraîner à visualiser son accouchement

La visualisation est une technique utilisée par les sportifs de haut niveau ou ceux qui se produisent en public.

Le cerveau ne fait pas complètement la différence entre une expérience imaginée et une expérience vécue.

Visualiser régulièrement l'accouchement que vous souhaitez vivre permet de :

- renforcer votre confiance
- familiariser votre cerveau avec l'événement
- diminuer l'anxiété

Exercice simple à réaliser régulièrement pendant 5 minutes :



Imaginez :

- votre arrivée à la maternité puis un moment calme et doux entouré de la personne que vous souhaitez avoir à vos côtés ce jour-là
- votre corps qui, tout seul, sait ce qu'il faut faire et vous le laissez faire, confiante en vos capacités à enfanter
- votre bébé qui naît en douceur

Le but n'est pas de contrôler le scénario mais de créer une sensation de sécurité intérieure.



3. Apprendre à relâcher le corps rapidement

Lorsqu'une contraction arrive, la clé n'est pas de lutter contre elle mais de laisser le corps faire son travail. Il est aussi important de repérer le moment où l'intensité de la sensation commence à diminuer pour maximiser le temps de détente entre les vagues.

Un entraînement simple consiste à utiliser la respiration ventrale plusieurs fois par jour :

1. Inspirez profondément
2. Soufflez lentement
3. Ressentez ce qu'il se passe en vous et cherchez à détendre volontairement des zones de votre corps qui vous semblent tendues.

4. Transformer les pensées qui créent de la peur

Certaines pensées augmentent l'anxiété comme :

"Je ne vais pas y arriver"
"Je ne supporte pas la douleur"
"Et si tout se passe mal ?"

Le cerveau prend ces pensées comme des signaux d'alerte. Une approche utile consiste à les remplacer par des pensées ressources telles que :

~~*"Je ne vais pas y arriver"*~~ → "Mon corps sait accoucher"
~~*"Je ne supporte pas la douleur"*~~ → "Chaque contraction me rapproche de mon bébé"
~~*"Et si tout se passe mal ?"*~~ → "Je peux m'appuyer sur mon corps, mon entourage et l'équipe en place"

Ce travail mental change la façon dont le cerveau perçoit l'expérience.



5. S'entraîner à entrer dans un état de calme profond

L'hypnose est particulièrement intéressante pour l'accouchement car elle permet de :

- diminuer l'anxiété
- modifier la perception de la douleur
- accéder à un état de relaxation très profond

**C'est l'état dans lequel on se trouve au moment de l'endormissement.
Cet état est naturel et accessible à toutes les femmes.**

Exercice simple à réaliser régulièrement :

- Fermez les yeux et faites 3 grandes respirations ventrales.
- Sentez l'air entrer et sortir de vos narines
- Quand vous vous sentez connectée à votre corps, laissez partir votre esprit vers un endroit qui vous inspire confiance et sérénité. Un endroit réel ou imaginaire.
- Vous y êtes, prenez le temps de voir tout ce qu'il y a à voir, d'entendre tout ce qu'il y a à entendre, de sentir tout ce qu'il y a à sentir et de ressentir l'atmosphère dégagée par ce lieu.
- Cet endroit est le vôtre, vous pouvez ainsi l'aménager comme bon vous semble pour un maximum de bien-être et de sécurité. Vous pouvez par exemple ajouter ou supprimer des objets, des personnes, faire de même pour des sons, des odeurs etc... C'est votre lieu ressource à vous.
- Une fois que ce lieu vous convient, prenez le temps de vous en imprégner profondément.
- Vous pouvez maintenant tranquillement ouvrir les yeux en conservant le sentiment que vous ressentiez dans votre lieu ressource. Vous pourrez ressentir cela à nouveau à chaque fois que vous y repenserez.

**Avec l'entraînement, vous pouvez apprendre
à entrer rapidement dans cet état de bien-être.**

Et pour aller plus loin...

...et te sentir complètement prête pour ton accouchement, découvre le

programme d'accompagnement individuel.

3 à 5 séances pour transformer ta peur en confiance

[En savoir plus...](#)

ou

[Réserver un appel découverte gratuit de 20 minutes](#)

Qui suis-je ?



Raphaële Audibert

Ingénieur biomédical de formation j'ai choisi, après 15 ans passés dans l'industrie, de me former au coaching et à l'hypnose et de me reconverter.

Ainsi, j'accompagne les femmes enceintes sur un aspect souvent oublié dans les préparations à l'accouchement classiques :

**Reprendre confiance en sa capacité
à donner naissance !**





Mini-guide créé par Raphaële Audibert – RéAlyze Coaching.

Ce document est réservé à un usage personnel uniquement.

Ne remplace pas un accompagnement médical par un médecin ou une sage-femme.

Ne remplace pas un cursus classique de préparation à la naissance, s'inscrit en complément.

Ce document est la propriété de RéAlyze Coaching. Toute reproduction, diffusion ou utilisation, même partielle, sans autorisation écrite est interdite.

