

5 STRATEGIES POUR DIRE **NON** A LA PEUR D'ACCOUCHER

Sandrine PIAZZA



Bienvenue !

Je suis sophrologue spécialisée en gestion du stress et périnatalité. Mon travail consiste à aider les femmes à gérer leur stress et à vivre plus sereinement leur maternité.

Passionnée par le bien-être des futures mamans, j'accompagne les femmes à chaque étape de leur grossesse. Grâce à des techniques de sophrologie éprouvées, je les aide à transformer leurs peurs en confiance pour aborder leur grossesse et leur accouchement avec sérénité.

Mon approche personnalisée et bienveillante répond aux besoins spécifiques de chaque femme enceinte.

Lors de mes propres grossesses, le soutien médical fut sécurisant, mais il m'a manqué une dimension plus personnelle et bienveillante. J'aurais voulu plus de douceur, de sincérité et d'écoute pour vivre pleinement ces moments uniques.

C'est pourquoi, aujourd'hui, je m'investis auprès des femmes pour leur permettre de vivre cette période comme une parenthèse, un moment où leurs besoins sont prioritaires.

Mon objectif est de vous fournir les outils et la conscience nécessaires pour vivre une grossesse et un accouchement sereins, et plus largement, une parentalité à l'image de vos envies.

En partageant avec vous toutes les techniques et stratégies qui ont aidé tant de femmes à trouver la paix intérieure, je suis déterminée à vous accompagner sur ce chemin.

Ce guide est une première étape, et je suis heureuse de vous l'offrir !



Sommaire

01

Introduction

02

Stratégie 1

Créer un lieu ressource pour apaiser l'anxiété

03

Stratégie 2

Stratégie pour canaliser ses émotions

04

Stratégie 3

Remplacer la peur par une visualisation positive

05

Stratégie 4

Accueillir et accepter ses peurs

06

Stratégie 5

Renforcer le lien mère-enfant

07

Conclusion et choix de lecture

Introduction

La peur de l'accouchement : **et si vous décidiez d'y faire face, dès aujourd'hui ?**

La peur de l'accouchement peut sembler immense, presque paralysante.

Elle est comme une vague, prête à vous submerger à chaque fois que vous envisagez ce jour tant attendu.

Mais imaginez un instant : si cette vague, au lieu de vous écraser, devenait votre alliée ? Et si, dès maintenant, vous décidiez de prendre les rênes de cette émotion pour ne plus la subir, mais l'utiliser ?

Chaque jour qui passe vous rapproche du moment où vous rencontrerez votre bébé. Vous sentez cette peur grandir. Elle se glisse dans vos pensées, fragilise votre confiance. Mais plus vous attendez, plus elle se renforce. C'est pourquoi il est essentiel d'agir maintenant, avant qu'elle ne prenne trop de place.

Comme l'a si bien dit Martin Luther King :

« Vous n'avez pas besoin de voir tout l'escalier, faites juste le premier pas. »

Aujourd'hui, ce premier pas est de ne plus laisser cette peur de l'inconnu vous paralyser. Prenez le contrôle. Vous méritez d'accueillir cet accouchement avec confiance et sérénité.

Je vous dévoile ici 5 stratégies précieuses, accessibles, que vous pouvez intégrer dès maintenant. Elles vous aideront à dire **NON** à la peur, et à vivre pleinement cette expérience unique, avec tout l'amour et la force qui sommeillent déjà en vous.



Stratégie 1

Créer un Lieu Ressource
pour apaiser l'anxiété





Créer un Lieu Ressource pour apaiser l'anxiété

Lorsque l'anxiété liée à l'accouchement surgit, elle peut rapidement devenir envahissante, vous faisant perdre pied dans l'instant présent. Attendre sans agir permet à cette peur de grandir. C'est pourquoi je vous encourage de prendre un moment, dès maintenant, pour créer votre lieu ressource - un espace mental où vous pourrez vous réfugier à chaque fois que l'anxiété tente de vous submerger.

La création de ce lieu est une étape clé. Comme le disait Sénèque :

« Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles. »

Osez faire ce premier pas vers le calme. Ce lieu ressource est à vous, accessible à tout moment. Il devient votre allié dans cette phase de transformation profonde qu'est la maternité.

Pratique concrète : visualisation guidée de votre lieu ressource

Installez-vous confortablement dans un endroit calme. Fermez les yeux. Prenez une profonde inspiration par le nez et relâchez doucement par la bouche. Répétez cela trois fois. À chaque expiration, sentez vos épaules se détendre, et à chaque inspiration, invitez la sérénité dans votre corps.



Créer un Lieu Ressource pour apaiser l'anxiété (suite)

Imaginez maintenant un lieu où vous vous sentez en parfaite sécurité. Il peut s'agir d'un endroit réel ou imaginaire. Peut-être, est-ce une plage, avec le son apaisant des vagues qui caressent le rivage ?

Ou bien, imaginez-vous au coin d'un feu, dans une cabane en bois. Vous ressentez la chaleur douce des flammes sur votre visage, tandis que l'odeur particulière du bois brûlé emplit l'air, rassurante et familière. Laissez-vous envelopper par cette atmosphère réconfortante. Vous êtes en sécurité.

Concentrez-vous sur chaque sensation corporelle : le poids de votre corps soutenu par la chaise ou le sol, la légèreté qui envahit vos bras et vos jambes. Sentez la chaleur qui circule dans tout votre être, depuis le sommet de votre tête jusqu'au bout de vos orteils. Chaque détail, chaque sensation renforce votre bien-être. À cet instant, aucune peur ne peut vous atteindre. Vous êtes protégée, ici et maintenant.

Renforcez ce sentiment en vous répétant intérieurement :

« Je suis en sécurité. Ce lieu est mon refuge. »

Vous pouvez visiter ce lieu à tout moment, surtout lorsque vous sentez l'anxiété s'intensifier. Plus vous reviendrez dans cet espace, plus il deviendra facile d'y retrouver la paix.



Créer un Lieu Ressource pour apaiser l'anxiété (suite)

Bénéfices émotionnels et corporels

Pratiquer cette visualisation régulièrement permet de réduire immédiatement l'anxiété. En reconnectant votre esprit à des sensations de sécurité et de bien-être, vous créez un ancrage émotionnel puissant.

Ce lieu ressource devient votre refuge intérieur, un espace où vous pouvez apaiser non seulement votre mental, mais aussi votre corps. À chaque visite, vous développez un réflexe de calme qui viendra vous soutenir durant toute la période de votre grossesse et au-delà.

N'attendez pas que la peur grandisse pour agir !

Votre lieu ressource est là, prêt à vous accueillir, chaque fois que vous en avez besoin. Prenez ce moment pour vous, maintenant. Ce lieu est votre refuge, votre force.

Stratégie 2

Respirer

pour canaliser ses émotions



BREATHE

BREATHE



Respirer pour canaliser ses Émotions

Face à l'angoisse de l'accouchement, il est naturel de ressentir des émotions intenses. Cependant, vous avez en vous un outil puissant pour vous aider à les canaliser : votre respiration.

La respiration consciente, en particulier la respiration abdominale, est une méthode essentielle en sophrologie pour apaiser le mental et calmer les peurs.

Lorsque vous respirez de manière consciente, vous ne vous contentez pas d'inhaler et d'expirer. Vous vous reconnectez à votre corps et à vos émotions.

Cela vous permet de reprendre le contrôle face aux vagues d'anxiété.

Comme l'a si bien dit Thich Nhat Hanh :

« La paix est chaque pas. La paix est chaque respiration. »

En pratiquant la respiration consciente, vous vous offrez la possibilité de trouver la paix intérieure à chaque instant.

Pratique concrète : exercice de respiration abdominale

Pour commencer, trouvez un endroit calme où vous pouvez vous asseoir confortablement. Fermez les yeux et prenez un moment pour vous centrer.

BREATHE



Respirer pour canaliser ses Émotions (suite)

Inspirez profondément par le nez, en laissant votre ventre se gonfler comme un ballon. Sentez l'air frais remplir vos poumons, apportant avec lui une sensation de vitalité et de paix.

Puis, expirez lentement par la bouche, en visualisant votre peur et vos tensions s'échapper avec l'air que vous relâchez. Imaginez symboliquement ces émotions négatives se dissiper, comme des nuages qui s'éloignent.

Répétez cette respiration pendant cinq cycles.

À chaque inspiration, concentrez-vous sur le calme que vous invitez dans votre corps. À chaque expiration, laissez partir les préoccupations, les doutes et les tensions.

Vous pouvez pratiquer cet exercice à tout moment, que ce soit le matin pour commencer la journée avec sérénité, ou le soir pour relâcher les tensions accumulées.

Bénéfices émotionnels et physiques

Cette technique de respiration vous permet de diminuer les tensions nerveuses et de réguler votre rythme cardiaque.

En vous reconnectant à votre souffle, vous installez un climat de calme immédiat.

BREATHE



Respirer pour canaliser ses Émotions (suite)

À chaque respiration consciente, vous vous ancrez dans le présent, loin des inquiétudes et des angoisses. Ce simple geste, accessible à toutes, renforce votre confiance en vous et vous aide à mieux gérer vos émotions.

Vous pouvez pratiquer cet exercice à tout moment, que ce soit le matin pour commencer la journée avec sérénité, ou le soir pour relâcher les tensions accumulées.

À chaque respiration, vous vous reconnectez à votre force intérieure. N'oubliez jamais que la sérénité est à portée de souffle. Vous êtes capable de surmonter ces peurs, une respiration à la fois.

Stratégie 3

Remplacer la peur
par une visualisation positive





Remplacer la peur par une visualisation positive

L'accouchement peut susciter de nombreuses peurs et appréhensions. Cependant, saviez-vous que vous aviez le pouvoir de transformer ces émotions négatives en images positives ?

La visualisation positive est un outil puissant pour apaiser votre esprit et renforcer votre confiance. En vous projetant dans un accouchement serein et réussi, vous pouvez réduire les pensées négatives qui se présentent à vous.

Comme le disait Albert Einstein :

« L'imagination est plus importante que la connaissance. »

En visualisant un accouchement positif, vous ne vous contentez pas de rêver ; vous créez une réalité qui peut influencer votre expérience.

Il est temps de laisser de côté les scénarios anxigènes et d'embrasser la puissance de votre imagination.

Pratique concrète : visualisation d'un accouchement serein

Installez-vous confortablement, fermez les yeux et respirez profondément.



Remplacer la peur par une visualisation positive (suite)

Au moment où la contraction commence à monter, inspirez profondément par le nez, en gonflant votre ventre, comme si vous absorbiez l'énergie et la force de cette vague.

Lorsque la contraction atteint son sommet, maintenez votre souffle un instant, puis, expirez lentement par la bouche en relâchant toute tension.

Visualisez cette contraction comme une occasion de vous rapprocher de votre bébé, une étape de la danse que vous effectuez ensemble.

Sentez comment chaque expiration vous permet de libérer la peur et l'anxiété, comme si vous vidiez votre corps et vos pensées des doutes qui vous habitent.

Imaginez que vous tissez un lien fort avec votre enfant : à chaque inspiration, vous lui transmettez force et courage, et à chaque expiration, vous recevez son soutien en retour.

Ensemble, vous êtes unis dans cette expérience, vous vous aidez mutuellement à surmonter la douleur et à embrasser la joie à venir.

À chaque contraction, ressentez le souffle long et apaisant qui vous relie.



Remplacer la peur par une visualisation positive (suite)

Visualisez les instants où vous tenez votre bébé pour la première fois. Sentez la chaleur de ce moment, la douceur de sa peau contre vous. Ressentez l'amour et la sérénité qui émanent de cette rencontre. En vivant mentalement ces instants positifs, vous transformez votre perception de l'accouchement.

Bénéfices émotionnels et physiques

En remplaçant les images de peur par celles de sérénité, vous redéfinissez l'accouchement comme un moment positif et enrichissant.

Cette technique de visualisation aide à réduire les anticipations négatives, tout en renforçant votre résilience émotionnelle. Vous vous préparez ainsi à vivre une expérience plus sereine, avec une confiance renouvelée en vos capacités.

Visualiser votre accouchement de façon positive vous permet de créer une réalité plus sereine. Chaque pensée positive est un pas de plus vers la confiance et la sérénité que vous méritez. N'hésitez pas à revenir à cette visualisation aussi souvent que nécessaire.

Stratégie 4

Accueillir et accepter ses peurs





Accueillir et accepter ses peurs

La peur est une émotion naturelle et puissante, surtout lorsqu'elle est liée à un événement aussi important que l'accouchement.

Mais plutôt que de la repousser ou de la nier, vous pouvez l'accueillir et lui donner une place, sans la juger. En acceptant la peur sans jugement, vous lui enlevez son pouvoir. Elle n'a plus besoin de vous envahir ; elle devient une simple présence que vous pouvez observer sans crainte.

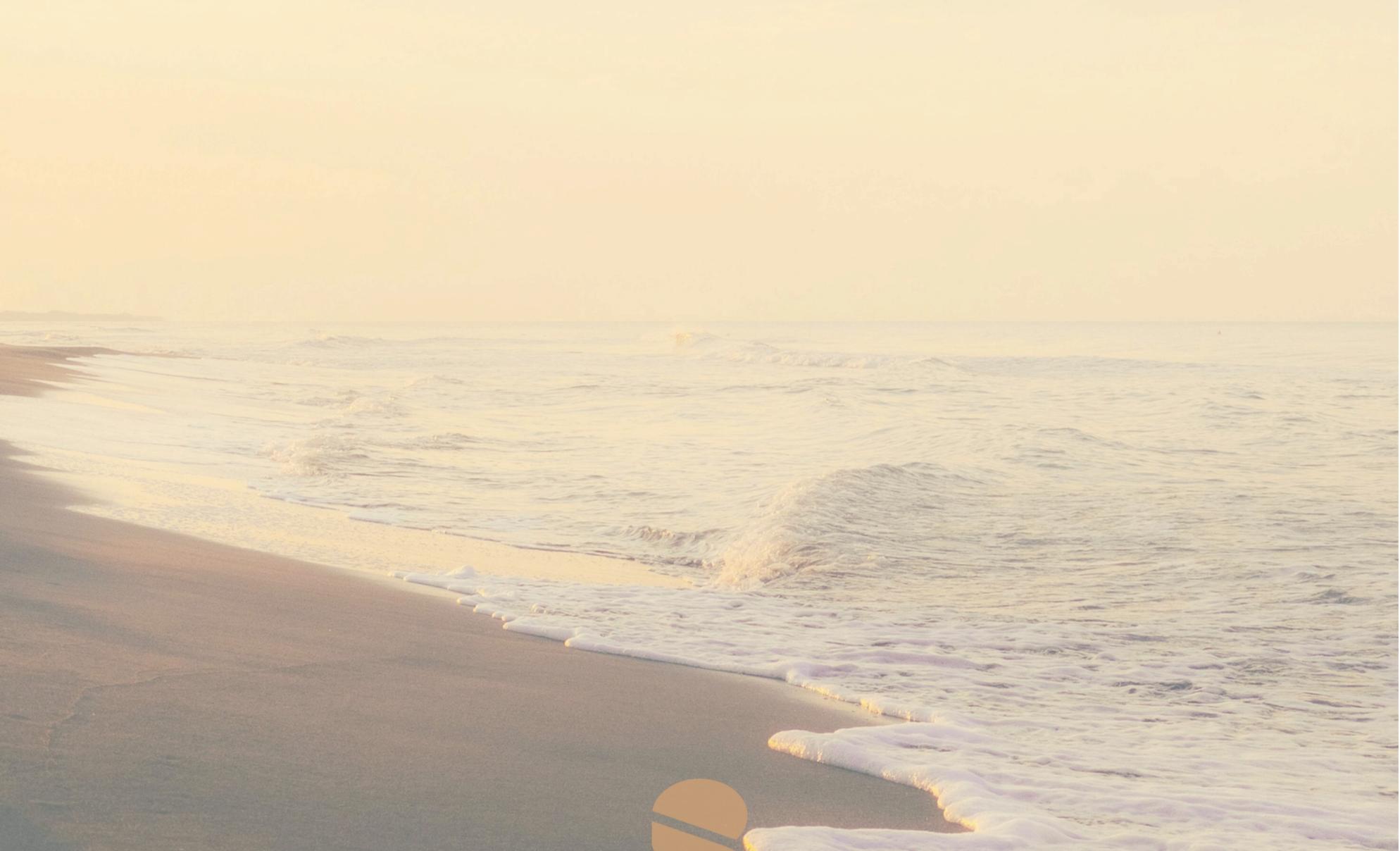
Comme le dit si bien Pema Chödrön :

« Rien ne disparaît tant qu'on ne l'a pas regardé avec compassion. »

La peur fait partie de vous, mais elle ne vous définit pas. Plutôt que de la repousser, vous pouvez choisir de l'accueillir avec bienveillance, comme une émotion naturelle face à un grand changement.

Pratique concrète : reconnaître et nommer ses peurs puis lâcher-prise

1) Reconnaître et nommer ses peurs



Accueillir et accepter ses peurs (suite)

Voici un exercice simple pour apprendre à accueillir vos peurs.

Installez-vous dans un endroit calme, fermez les yeux et respirez profondément.

Prenez quelques instants pour identifier ce qui vous effraie.

Est-ce la douleur ? Le moment de la naissance ? L'incertitude de ce qui va se passer ?

Ensuite, nommez votre peur à haute voix. Prononcez-la clairement :

« J'ai peur de la douleur de l'accouchement. »

Écrivez-la sur un papier si cela vous semble plus naturel. En la nommant, vous reconnaissez son existence sans essayer de la repousser.

Imaginez maintenant que cette peur est devant vous, comme un simple visiteur. Ne la jugez pas, ne la combattez pas. Observez-la simplement. Respirez calmement en la regardant. Ce n'est qu'une émotion, elle ne vous définit pas, et elle finira par passer.

Vous pouvez également vous poser cette question :



Accueillir et accepter ses peurs (suite)

« Que m'apprend cette peur sur moi ? »

Peut-être révèle-t-elle des attentes, des souvenirs ou des croyances enfouies.

Prenez le temps de l'écouter sans résistance, comme vous écouteriez un ami vous confier ses préoccupations.

En acceptant votre peur, vous libérez la tension qui l'entoure. Elle devient plus légère, moins accablante. Vous commencez à comprendre qu'elle est temporaire, qu'elle est simplement de passage, et qu'elle peut même se transformer en force.

2) Lâcher-prise

Lâcher-prise, c'est accepter que tout ne soit pas sous contrôle, mais que cela ne diminue en rien votre force intérieure.

Comme le disait Lao Tseu :

« Le sage n'agit pas contre le flot des événements, mais s'y accorde, laissant la nature suivre son cours. »

En accueillant vos peurs et en acceptant l'incertitude, vous vous offrez la possibilité de vivre ces moments avec une plus grande sérénité.



Accueillir et accepter ses peurs (suite)

Pour accompagner cette démarche d'acceptation et de lâcher-prise, je vous invite à vous détendre en écoutant un conte chinois qui illustre parfaitement l'importance de ne pas juger trop rapidement les événements. Pour cela, télécharger un enregistreur audio sur votre téléphone, puis enregistrer le texte qui va suivre.

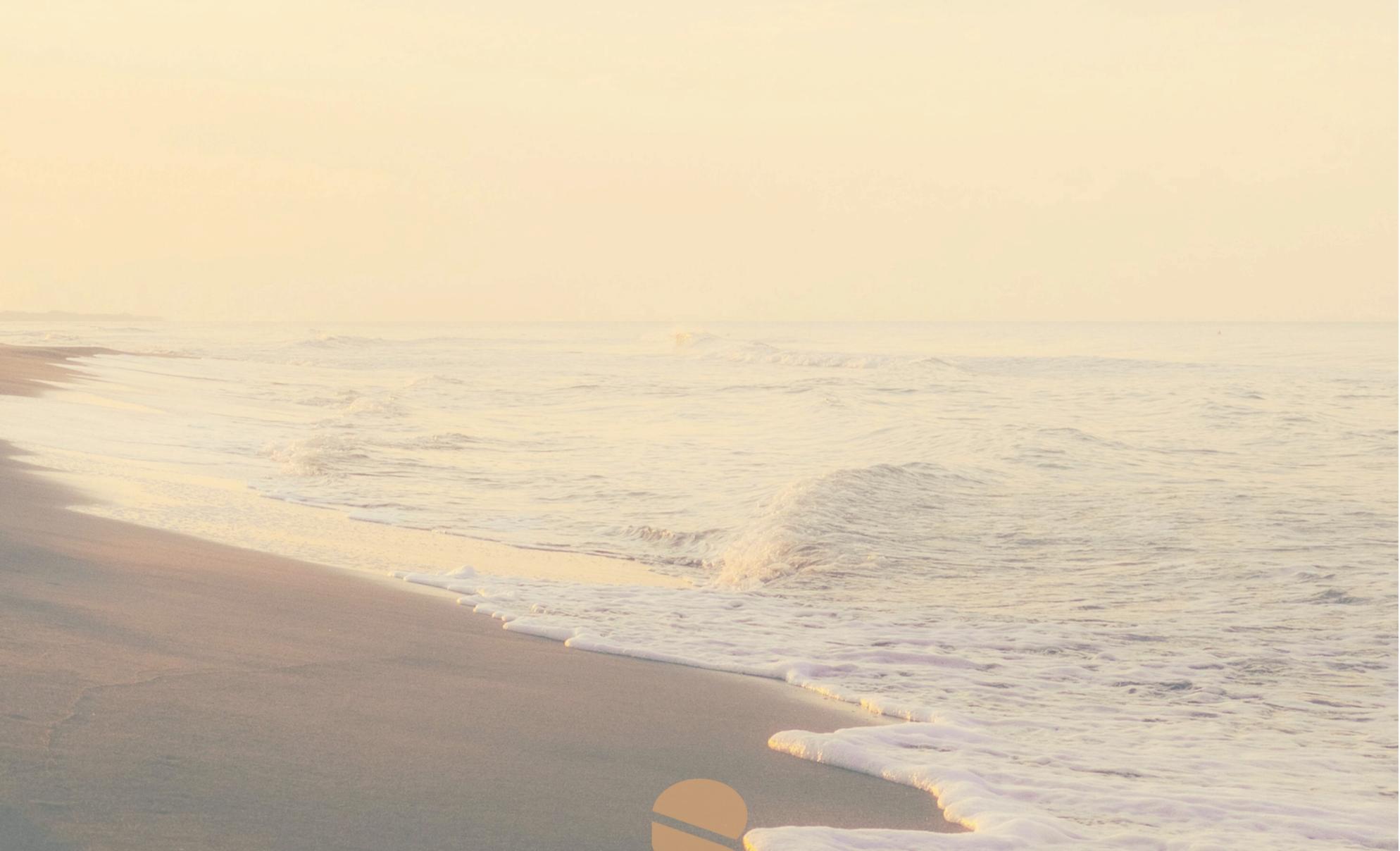
Installez-vous dans un endroit calme, fermez les yeux, et prenez quelques respirations profondes pour relâcher les tensions. À chaque expiration, sentez votre corps se détendre un peu plus. Profitez de ce moment de détente pour vous imprégner des mots qui vont suivre.

Le vieil homme et son fils sur une montagne en Chine :

“Un vieil homme et son fils vivaient sur les hauteurs d’une montagne, en Chine.

C’était une magnifique montagne entourée de forêts et d’arbres centenaires. L’horizon offrait un spectacle merveilleux et un profond sentiment d’harmonie émanait de ce lieu. Au bas de cette montagne se tenait un village, mais le vieil homme et son fils préféraient rester sur les hauteurs de la montagne.

Ils vivaient pauvrement et n’avaient pour seuls biens qu’un petit lopin de terre et un cheval pour le cultiver.



Accueillir et accepter ses peurs (suite)

Un jour, leur cheval s'enfuit. Quand ils l'apprirent les habitants du village montèrent les voir pour leur dire : "Quelle malchance, comment allez-vous pouvoir cultiver votre terre, qu'allez-vous manger, quelle catastrophe."

Après les avoir tranquillement écouté, le vieil homme leur répondit : "Nous verrons..."

Puis ils les remercia de leur visite et retourna à ses occupations.

Quelques jours plus tard leur cheval revint à la ferme, accompagné d'une dizaine de chevaux sauvage.

Les habitants du village remontèrent les voir cette fois-ci pour leur dire : "Quelle chance, vous allez pouvoir manger à votre faim et même améliorer votre quotidien", et chacun ajouta ce que ces chevaux providentiels pourraient leur apporter.

Après les avoir tranquillement écouté, le vieil homme leur répondit : "Nous verrons..."

Puis il les remercia de leur visite et retourna à ses occupations.

Deux semaines plus tard, le fils du vieil homme, en voulant dresser l'un des chevaux sauvages, se brisa une jambe.

Les habitants du village allèrent à nouveau à leur rencontre s'écriant : "Quel malheur, que va-t-il devenir, le pauvre !" et chacun lui prédit les pires difficultés.

Après les avoir tranquillement écouté, le vieil homme leur répondit : "Nous verrons..."

Puis il les remercia de leur visite et retourna à ses occupations.



Accueillir et accepter ses peurs (suite)

Deux mois plus tard, une guerre éclata dans le pays et tous les jeunes gens furent mobilisés, mais le fils du vieil homme toujours blessé pu rester avec son père.

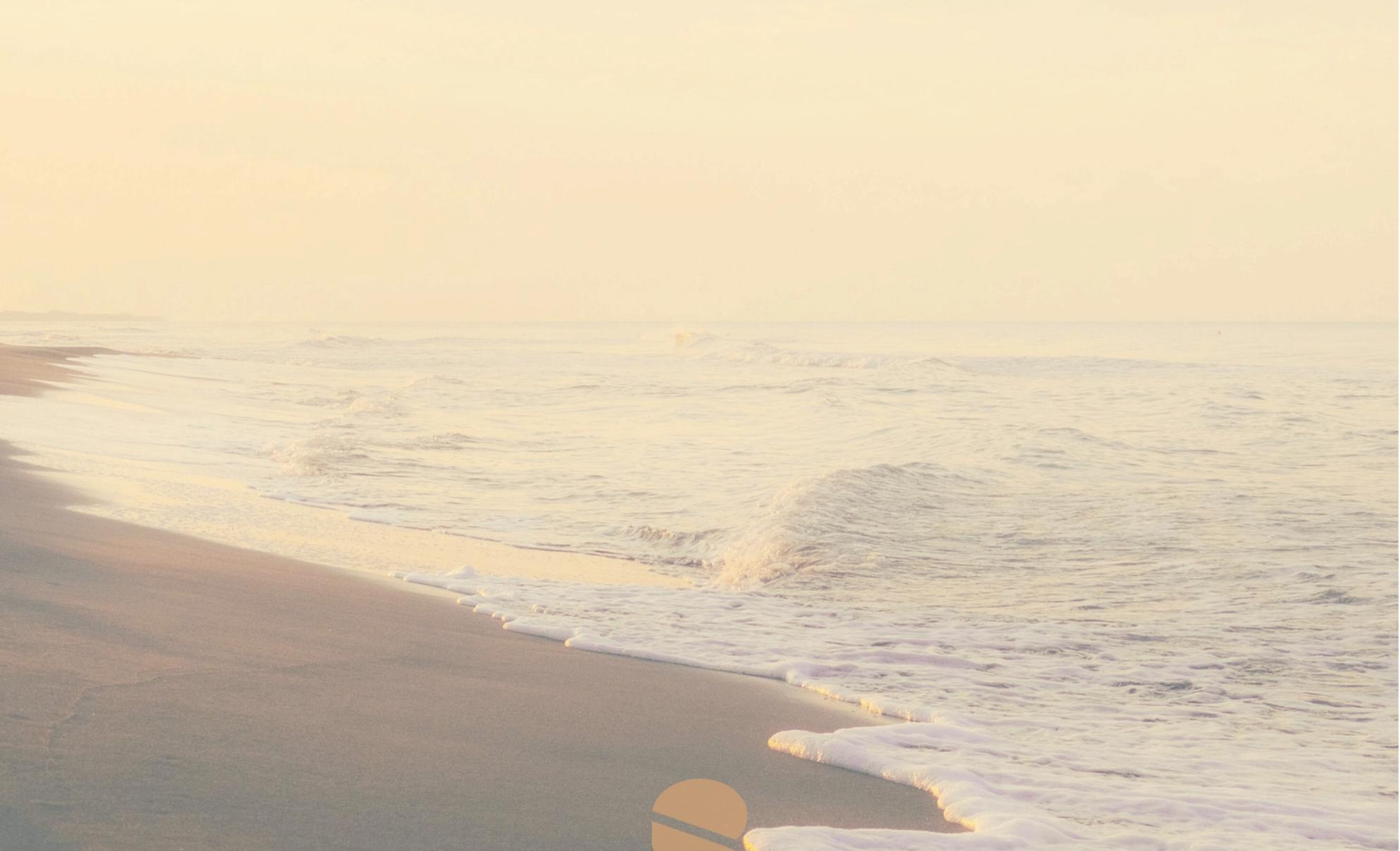
Les habitants du village retournèrent les voir pour leur dire toute la chance qu'ils avaient de rester ensemble imaginant tout ce à quoi il allait échapper.

Après les avoir tranquillement écouté, le vieil homme leur répondit : "Nous verrons...".

Puis il les remercia de leur visite et retourna à ses préoccupations.

Ainsi vivaient le vieil homme et son fils sur les hauteurs d'une montagne, en Chine."

Revenez à vous, en prenant conscience de la sagesse de ce conte. Inspirez profondément, et imaginez vos peurs comme ces événements dans l'histoire : ni bonnes ni mauvaises en soi. Elles sont là pour vous apprendre quelque chose.



Accueillir et accepter ses peurs (suite)

Bénéfices émotionnels et physiques

Accueillir la peur permet de diminuer sa charge émotionnelle. En la reconnaissant et en la nommant, vous réduisez son prise sur vous. En acceptant vos émotions, même les plus inconfortables, vous vous offrez un sentiment de maîtrise et de paix intérieure. Ce processus vous aide à aborder l'accouchement avec plus de calme et de lucidité.

Votre peur n'est pas un obstacle, elle peut devenir un guide pour mieux vous comprendre. Chaque émotion est une clé vers une plus grande connaissance de vous-même. Accueillez vos peurs, elles vous offriront la force de grandir.

Stratégie 5

Renforcer le lien mère-enfant





Renforcer le lien mère-enfant

L'accouchement peut susciter de nombreuses peurs et appréhensions. Cependant, saviez-vous que le lien qui vous unit à votre enfant peut devenir une source précieuse de force et de soutien pendant cette expérience ?

En cultivant ce lien, vous avez le pouvoir de transformer vos émotions négatives en un soutien mutuel qui favorise votre confiance.

Comme le disait Gabriel García Márquez :

« La vie ne peut se comprendre sans le lien qui unit la mère et l'enfant. »

En renforçant ce lien, vous ne vous sentez pas seule ; vous mobilisez vos capacités pour vivre un accouchement serein et réussi.

Il est temps de reconnaître la puissance de ce lien unique et de l'embrasser pleinement.

Pratique concrète : l'éveil d'un sentiment positif

Installez-vous confortablement, fermez les yeux et respirez profondément pour vous détendre. Visualisez votre bébé dans votre ventre, ressentez-le bouger. Imaginez une lumière chaude et douce émanant de vous, remplie d'amour.

Répétez : « Je te transmets ma force, et en retour, je reçois la tienne. Ensemble, nous sommes invincibles. »

Ressentez cette connexion profonde...



Renforcer le lien mère-enfant (suite)

Ajoutez : « En te transmettant ma force et mon amour, je renforce notre confiance. Ensemble, nous sommes capables de surmonter cette épreuve. »

Ressentez cette connexion profonde et sachez que vous n'êtes pas seule dans cette aventure. Savoir que vous partagez cette expérience unique avec votre enfant vous remplit d'une assurance et d'une sérénité nouvelles.

Bénéfices émotionnels et physiques

Cette pratique partagée avec votre bébé renforce non seulement votre confiance en vous, mais elle contribue également à solidifier le lien entre vous et votre enfant. En évacuant l'anxiété et en favorisant un sentiment de soutien mutuel, cette pratique vous permet de vous sentir plus forte et mieux équipée pour affronter l'accouchement.

Physiquement, elle favorise la relaxation et vous prépare mentalement à l'accouchement, rappelant ainsi que vous n'êtes pas seule dans cette aventure.

Conclusion et choix de lecture





Conclusion et choix de lecture

Félicitations !

Vous connaissez désormais les **5 STRATEGIES POUR DIRE NON A LA PEUR D'ACCOUCHER**

La peur de l'accouchement, bien que naturelle, ne doit pas vous paralyser. En la transformant en alliée, vous pouvez vous préparer à accueillir ce moment unique avec confiance. Chaque stratégie que vous avez apprise ici est un pas vers une expérience d'accouchement sereine et épanouissante.

N'oubliez pas : comme l'a dit Martin Luther King, *il suffit de faire ce premier pas.*

Engagez-vous dès aujourd'hui à mettre en pratique ces techniques. Vous méritez de vivre cet événement avec sérénité et amour, entourée de la force qui sommeille en vous.



Conclusion et choix de lecture (suite)

Et pour vous remercier d'avoir téléchargé ce bonus, retrouver une pratique audio à entrainer chez vous.



Afin de nourrir ce sujet en lien avec la peur de l'accouchement, je vous propose des ouvrages, qui seront je le souhaite des repères pour vous soutenir dans cette période incroyable de votre vie.

Bibliothèque :

- [Le bébé est un mammifère de Michel Odent](#)
- [Vivre sa grossesse et son accouchement : Une naissance heureuse d'Isabelle Brabant](#)
- [Préparation sophrologique à la naissance d'Elisabeth Raoul](#)