

**Aïcha Girard**

# Mon coach **maternité**



Aïcha Girard

Mon coach maternité

© Aïcha Girard, 2020

ISBN numérique : 979-10-262-6782-9

# Librinova”

Courriel : [contact@librinova.com](mailto:contact@librinova.com)

Internet : [www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

## **LIVRE 1**

**ACCOUCHER PAR SES PROPRES MOYENS**

**AVEC LE YOGA NACRE**

## REMERCIEMENTS

*À la vie,  
À ma mère qui m'a mise au monde,  
À toutes les femmes qui m'ont fait confiance,  
À toutes les femmes qui ont envie de se faire confiance avec une Nouvelle  
Approche Corporelle Relationnelle et Emotionnelle de leur maternité.*

## AVANT DE COMMENCER

Je viens vous présenter ma méthode de préparation à la mise au monde par le YOGA NACRE, une méthode que j'enseigne avec succès à Paris, en cabinet médical et en maternité.

Depuis déjà plusieurs années, j'ai fait des milliers d'heureuses et d'heureux, chez les femmes et chez les bébés qui l'ont déjà expérimentée. Les femmes ont découvert le bonheur de mettre au monde leur enfant, en restant présentes et actives. De leur côté les bébés arrivent détendus dans une ambiance « zen ».

Ce livre n'est pas uniquement un livre qui présente le YOGA NACRE, une méthode nouvelle pour « bien accoucher ». Il correspond en fait à une synthèse, celle de mon parcours personnel et professionnel dans le domaine de la maternité. Il se veut aussi le reflet des témoignages de toutes les femmes qui m'ont fait confiance et qui m'ont confié le vécu de leurs grossesses ainsi que celui de leurs accouchements.

À plusieurs reprises, j'ai vécu l'accouchement naturel à la fois dans mon corps et dans ma chair, dans mon mental et dans mon émotionnel. J'en suis ressortie ravie et grandie. J'étais persuadée à l'époque qu'on pouvait accoucher normalement par ses propres moyens.

**J'ai construit le YOGA NACRE dans ce but, et je dis souvent qu'il correspond en fait à la méthode que j'aurais aimé rencontrer quand jeune future maman dans les années 80, je cherchais à me préparer avec des outils pratiques et concrets.**

Avec tous les retours positifs et tous les témoignages de gratifications de mes patientes, je reste convaincue que les femmes ont toujours aujourd'hui dans leur constitution physique, tout le potentiel pour une mise au monde naturelle.

Quand j'ai commencé à enseigner ma méthode j'ai développé des moyens pour permettre aux femmes qui accouchaient en maternité, de rester autonomes au moment de leurs accouchements, malgré la technicisation de plus en plus accentuée des actes médicaux.

Mon propos ici, est celui de présenter aujourd'hui des outils simples, à toutes les femmes qui veulent s'autonomiser pour le jour de leur mise au monde, afin d'en faire un jour de grand bonheur. **Oui, c'est possible !**

Les femmes préparées avec le YOGA NACRE ont progressivement retrouvé leur libre arbitre, c'est à dire qu'elles avaient leur mot à dire sur la conduite de leur accouchement. Elles ont pu choisir leurs positions et elles ont pu sélectionner les soins qui leur correspondaient.

Aujourd'hui dans les maternités, l'idée de faire confiance aux femmes est en train de faire tranquillement son chemin et je suis ravie de constater que les futures mamans revendiquent haut et fort, plus d'autonomie et moins d'infantilisation dans leur prise en charge médicale.

C'était mon discours quand j'ai accouché de mes enfants, c'était mon discours quand j'ai commencé à enseigner ma préparation il y a longtemps déjà, et c'est toujours mon discours aujourd'hui. **Oui accoucher par ses propres moyens, c'est possible !** Oui, un accouchement est un grand moment de bonheur ! Oui, on peut négocier sa douleur !

Mon livre est construit pour s'adresser aussi bien aux femmes enceintes, qu'à toutes les personnes qui travaillent dans le domaine de la maternité ou les personnes qui se sentent concernées par le sujet.

Il est construit sous forme de manuel didactique pour être facilement utilisable :

- les femmes enceintes trouveront un support concret avec de nombreux conseils précieux pour les encourager à vivre une grossesse et un accouchement harmonieux,

- les différents professionnels qu'ils soient des soignants ou des non soignants sauront puiser dans mon livre des conduites à tenir en cohérence avec leur profession.

Je vous invite vivement à utiliser ce livre avec plaisir et sans modération, et je vous en souhaite une lecture très fructueuse !

Tout le long de mon livre j'utilise un discours positif, et c'est le discours que j'emploie pour réveiller le courage des femmes enceintes. Il y a déjà longtemps que je ne compte plus les témoignages de remerciements.

Pour illustrer mes propos, je vous présente ci-dessous un témoignage qui vient résumer ma pensée.

« Bonjour Aïcha,

J'ai accouché le 7 octobre aux Bluets et j'ai eu la chance avant, de suivre quelques séances de yoga nacre avec toi.

Le 7 octobre donc, je commence à avoir des contractions dès le matin, je remarque même que la forme de mon ventre est changée, je le sentais plus bas, quelque chose en moi me disait que c'était le jour J.

Mais interdiction de céder à la panique, **boostée comme jamais** grâce à tes discours et à tes cours, je garde la tête froide et je me contente d'observer mon corps.

Les contractions étant finalement distantes et supportables, je me décide d'aller **faire une balade** dans le quartier, balade qui durera en tout deux heures !

De retour à la maison, les contractions sont plus fortes mais elles me laissent des intervalles de temps de répit ; j'estime qu'il est donc encore très tôt pour aller à la maternité.

Dans ma tête je repense à mon premier accouchement pendant lequel, arrivée à la maternité pour avoir perdu les eaux, le corps médical s'empresse de m'imposer la péridurale à 3 cm de dilatation pour au final subir un bourrage d'hormones et accoucher 15h après avec des spatules et une épisiotomie en "cadeaux".

Cette fois, je suis mieux informée, **je suis plus motivée et confiante que jamais grâce à toi**, alors si péridurale il y aura, ce ne sera pas avant les 7 cm de dilatation !

L'après-midi, mes contractions se font de plus en plus régulières, intenses et douloureuses ; **je commence à faire mes "om"**, elles me sont d'une grande aide, j'arrive à **rester zen** et surtout connectée à moi-même, je suis **dans ma bulle** comme tu nous l'a si bien répété...

Ça y'est, cela fait une heure, et les contractions sont de plus en plus insupportables, **je continue mes "om"** tant bien que mal, je m'accroche, on appelle un taxi et direction les urgences de la maternité.

Le trajet de 10 min en taxi fût le plus long de ma vie, **je continue mes "om" dans ma tête**, je suis stressée, angoissée mais **ces respirations sont magiques**, elles m'obligent à garder ce fond d'esprit zen malgré tout, concentré sur l'objectif. **Mon marathon a commencé** et ton visage, ta voix, tes discours sont présents à mon esprit, et me donnent beaucoup de **courage**, de **confiance en moi**, en mon corps, c'est certain, cet accouchement est déjà différent du précédent !

Une fois **à la maternité**, je suis rapidement prise en charge, la sage-femme m'annonce une dilatation à 6 cm, **je suis heureuse**, ma patience, la balade, les respirations... tout cela a payé, je suis proche de mes 7 cm d'objectif avant de demander la péridurale.

Sauf que la sage-femme m'annonce que cela va être compliqué de faire la péridurale car l'accouchement est plus qu'imminent !

Grande peur, je ne me suis pas préparée à cela, même si à chaque fois que tu

en parlais de cet accouchement naturel sans péridurale, **je fantasmais secrètement** sur cette découverte du pouvoir et savoir de mon corps, de l'endurance psychologique dont je peux être dotée ...

Mais cela n'a jamais été qu'un fantasme **et me voilà face à sa réalisation**, je crie que je ne saurai pas gérer, que je ne pourrai pas supporter la douleur car déjà là, je me suis bien dépassée pour supporter les contractions de plus en plus douloureuses.

**Je reconnais le talent, la bienveillance de la sage-femme** qui me prend la main à la prochaine contraction et **fait des "om" avec moi**. Je me sens de plus en plus confiante grâce à elle mais aussi à toi, **je repense à cet animal en moi**, je le laisse s'exprimer, je saurai faire, **mon corps saura faire...**

Les contractions se transforment en poussée, je continue mes "om" tout au long de l'accouchement mais je crie aussi. Là encore, ton image me traverse l'esprit, tu nous as dit une fois que tu as crié fort et que cela aide... À chaque poussée, je commence par des "om" mais je finis par des cris, je garde pour autant la tête bien au clair sur ma respiration.

**Je ne sais par quel miracle, je "om", je crie, je pousse, je me tais, je respire... et me voilà enfin avec mon bébé dans les bras... soulagement et fierté, oui beaucoup de fierté** et de reconnaissance à ce corps qui a donné la vie, qui a supporté **des douleurs inimaginables mais vite oubliées** à l'instant où mon bébé est dans mes bras.

Voilà, j'ai ainsi pu vivre un accouchement physiologique à l'opposé du premier qui était assez médicalisé, et je peux affirmer que je préfère nettement ce deuxième accouchement : se sentir maîtresse de son corps, confiante en sa force, vivante de par sa douleur...

Je te remercie Aïcha de m'avoir ouvert cette porte, de m'avoir donné les moyens d'y arriver, de m'avoir « rempli le crâne » de ta sagesse, de m'avoir boosté le moral et ma confiance en moi...

Je te souhaite une excellente continuation dans ce que tu fais. »

Hélène, une femme qui a réussi son accouchement, pour son propre bonheur et pour celui de son enfant, rappelle ici les bases de ma méthode.

Je viens reprendre quelques phrases d'Hélène qui synthétisent fort bien, l'état d'esprit de ma méthode.

**« Boostée, je suis plus motivée et confiante que jamais grâce à toi. Je commence à faire mes "om", j'arrive à rester zen, dans ma bulle, ces respirations sont magiques. Je repense à cet animal en moi : courage !**

**Je ne sais par quel miracle, je "om", je crie, je pousse, je me tais, je respire... et me voilà enfin avec mon bébé dans les bras... soulagement et fierté, oui beaucoup de fierté et de reconnaissance à ce corps qui a donné la vie, qui a supporté des douleurs inimaginables mais vite oubliées à l'instant où mon bébé est dans mes bras. »**

Ces remarques que je rapporte dans les lignes ci-dessus, n'auront plus de secret pour vous à la fin de la lecture de ce livre.