

E-BOOK GRATUIT

Le Guide de la Maman “bien-naitre”

PAR MARYSE CORMERAIS
DE MUMS & CO

WWW.MUMSANDCO.FR





BIENVENUE



Moi c'est Maryse. J'ai 38 ans, et je suis Coach Périnatale. Egalement maman de 2 filles, Chloé 7ans et Léa 2ans, je me suis souvent sentie seule pendant mes deux périodes périnatales. Une idée naît alors en moi : accompagner les femmes dans leurs transitions de mères, leurs changements de vie, leurs bouleversements émotionnels.

Bienvenue à toi merveilleuse maman!

Maryse

05 - 07

ON NE NAÎT PAS MÈRE...

on le devient... Tout savoir sur la “Matrescence”, cette période de transition de femme à mère, et comprendre les enjeux de cette transformation.

08 - 12

MA GROSSESSE

Les étapes clés de la grossesse, et quelques outils pour se transformer en maman “bien-naître”

13 - 16

MON POST PARTUM

Le comprendre et le préparer avec des outils et conseils, pour choisir et non subir cette période.

17 -18

CONCLUSION

La recette de la maman “bien-naître”

Pour aller plus loin ...





Comment utiliser ce guide ?

Ce guide est avant tout un éveilleur de conscience, pour toi, future mère - femme enceinte - jeune maman, pour que ta période périnatale soit empreinte de sérénité.

Tu y trouveras des informations, peut-être même des révélations, sur ce que c'est que **DEVENIR MÈRE.**

Pour accompagner ton éveil maternelle, je t'offre outils et conseils pour traverser les périodes de la grossesse et du post-partum : à toi de te les approprier selon tes besoins ❤️

Des questions?

MARYSECORMERAIS@GMAIL.COM

WWW.MUMSANDCO.FR

[@MUMS.ANDCO](https://www.instagram.com/mums.andco)



CHAPITRE 1

ON NE NAÎT PAS MÈRE...

Coup de projecteur sur la "Matrescence"



On le devient...

La maternité bouleverse ton monde intérieur à plusieurs niveaux : physique, physiologique, mental, psychique, émotionnel ... et ce tourbillon de sentiments te donne le tournis. Certaines mères ne se reconnaissent plus lors de la période périnatale, et se demandent si elles frôlent la folie ou la dépression...

Autour de toi, famille, amis et professionnels de la santé te disent que *"tout est normal"*, *"que ça va passer"*, mais toi, tu cherches ce qui pourrait te définir en ce moment, sans grand succès...

Et si je te disais que ces tourments sont tout à fait normaux? Et oui, la maternité est un processus de transition, une crise identitaire de la mère, qui porte un nom :

la Matrescence!



La Naissance d'une Mère

Le mot **“Matrescence”** naît de la contraction des mots “maternité” et “adolescence” pour expliquer la naissance d'une mère. C'est le processus que vit une femme au moment de devenir mère.

Encore peu connu, ce processus vient expliquer, et surtout, valider aux femmes que les fluctuations émotionnelles qu'elles vivent en lien avec ce changement identitaire est **normal**. Tout comme à l'adolescence, à la Matrescence il est normal de traverser des changements hormonaux, physiques, physiologiques, psychiques, émotionnels, identitaires, sexuels et sociaux.

Trop de femmes encore vivent une dépression post-partum car peu informées sur ce processus, alors parles-en toi aussi autour de toi, et fais-toi accompagner pour vivre ta Matrescence avec sérénité!

Quelques questions à te poser en tant que maman en devenir...

Qui suis-je?

Qui me soutient?

Où sont mes limites?

Est-ce que j'écoute mes émotions?

De quoi ai-je besoin?

Mes valeurs sont-elles respectées?



CHAPITRE 2

MA GROSSESSE



Etapas et outils de la maman "bien-naître"

Ma Grossesse

Ici je ne vais pas vous parler des étapes de transformation de votre bébé in-utéro, mais bien des étapes de votre Matrescence.

Et oui, tout comme bébé, vous vous transformez; Voici les étapes clés :

1. Prise de conscience et préparation

- Découverte de la grossesse et premières émotions : joie, surprise, anxiété, etc...
- Émergence de nouvelles préoccupations liées à la santé, au futur bébé, à la parentalité.
- Réflexion sur l'identité de mère, ajustement des rôles personnels et sociaux.

2. Acceptation et intégration :

- Confirmation de la grossesse et développement du lien avec le bébé.
- Stabilisation des émotions, sentiment d'émergence d'une nouvelle identité.
- Prise de conscience du corps qui change, adaptation physique et psychologique.



Ma Grossesse

suite



3. Anticipation et projection :

- Préparatifs concrets pour l'arrivée du bébé (aménagement, matériel, organisation).
- Augmentation de l'attente et parfois d'anxiété face à l'accouchement et la parentalité.
- Renforcement du lien maternel, réflexion sur le rôle de mère à venir.

4. Transition vers la parentalité :

- Passage rituel de femme à mère lors de l'accouchement.
- Émergence d'émotions intenses : amour, émerveillement, parfois peur ou doute.
- Adaptation à la nouvelle réalité, gestion des premiers soins du bébé, construction de la relation mère-enfant.

Soulignons que la Matrescence est un processus dynamique, qui ne se limite pas à la grossesse mais continue après la naissance, avec des étapes d'adaptation, d'ajustement et d'intégration de la nouvelle identité maternelle. Chaque femme vit cette transition à son propre rythme, influencée par ses expériences et son contexte personnel.

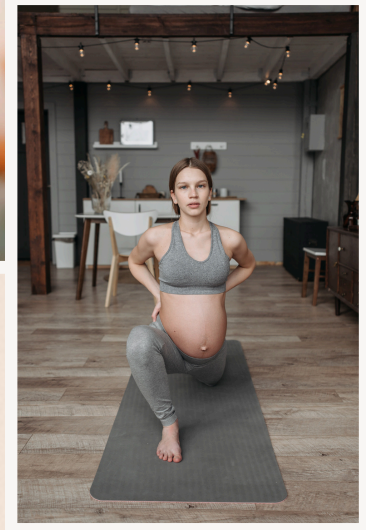
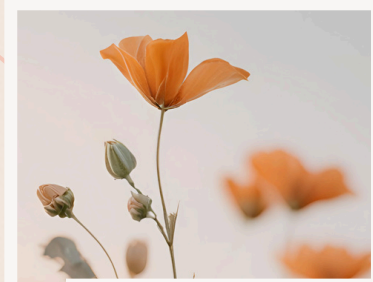


OUTIL 1

Mouvement

Enceinte, ton corps a encore plus besoin de rester en forme, pour bébé bien sûr, mais aussi et surtout pour ton équilibre physique et mental !

Selon ton niveau d'activité physique de base et l'avancée de ta grossesse, adapte ta pratique pour que cela reste un plaisir ❤️



OUTIL 2

Méditation

La méditation de pleine conscience est idéale pour diminuer stress et anxiété dans cette période de doutes. Allonge ta respiration et laisse tes pensées aller et venir, sans jugement ni effort...

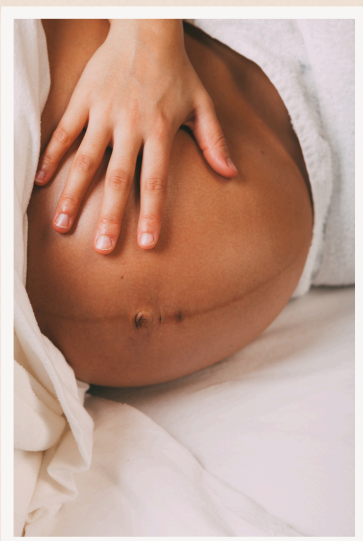


OUTIL 3

Création

Tu es en phase de gestation physiologique mais également psychique, ce qui amène parfois à un tourbillon de pensées énergivores.

Pour alléger ta charge mentale, essaye la création : dessin, peinture, danse, écriture, etc... tout est bon pour laisser aller tes pensées envahissantes, et pourquoi pas en faire émerger des positives!



OUTIL 4

Soins



Offre-toi des rituels de soins tous les jours à la maison : c'est de l'amour que tu te donnes!

Et si tu a besoin de te détendre encore plus, des soins pro existent : massage prénatal, soin rebozo, soin énergétique, ostéopathie, etc...



CHAPITRE 3



MON POST PARTUM

Le comprendre, le préparer

Mon post partum

La transition de femme à mère se concrétise avec la naissance de bébé, et le rituel de l'accouchement.

Moment magique pour certaines, éprouvant pour d'autres, il nécessite pour toutes une préparation en amont pour faire évoluer la Matrescence vers une maternité sereine.

Le post-partum, initialement défini comme les six semaines suivant l'accouchement pendant lesquelles la jeune maman retrouve son état initial, est désormais reconsidéré. Il s'étend sur plusieurs mois, formant ce que l'on nomme désormais le "*quatrième trimestre*".

J'évoque moi-même une période post-partum de trois ans, âge auquel bébé devient un "petit-enfant".

La période du post-partum est charnière dans la vie de la jeune mère, car l'attention portée pendant la grossesse diminue brusquement au profit nouveau-né. L'accompagnement de ce que j'appelle le "métier de maman" est très peu proposé, et les jeunes mères se sentent bien souvent très seules et perdues face à leur nouvelles responsabilités.



Mon post partum

Le préparer



1. Se renseigner et s'informer:

Lire des livres, suivre des ateliers ou consulter des professionnels (sage-femme, accompagnante périnatale, consultante en lactation, etc...) pour mieux connaître cette période.

2. Faire ton nid :

Aménager les espaces de la maison pour accueillir bébé (soins, habillage, alimentation, éveil) mais aussi prévoir des espaces de repos, de méditation ou encore d'activité physique pour prendre soin de toi également.

3. Faire des réserves :

Prévoir des repas faciles à réchauffer ou à préparer à l'avance (merci batch cooking et congélateur). Privilégier des aliments sains et nutritifs pour aider à ta récupération physique.

4. Planifier ton repos :

Se préparer à se reposer dès que possible après l'accouchement, en acceptant l'aide et en évitant de trop se charger.

Le mois d'or

Dans certaines cultures, le premier mois de vie d'une bébé est considéré comme "le mois d'or", moment précieux où mère et enfant créent leur lien.

La mère donne les soins primaires à son enfant; parallèlement ses proches s'occupent de sa récupération après l'accouchement : préparation des repas, ménage, prise en charge des frères et sœurs, etc...aux petits soins pour la femme qui a donné la vie ❤️

Mon post partum

Le préparer

5. Se faire aider :

Organiser un réseau de soutien familial ou amical pour partager les tâches, faire du ménage, accompagner lors des visites médicales ou simplement pour apporter du réconfort.



6. Se préparer mentalement

Accepter que le postpartum peut être une période d'émotions intenses, de fatigue et d'adaptation, et se donner le droit de demander de l'aide si nécessaire.



7. Prendre soin de soi :

Se réserver du temps pour se détendre, prendre une douche, se faire plaisir, même si le temps est compté.



Chaque postpartum est unique, alors il est important d'écouter son corps et ses émotions, et de ne pas hésiter à demander du soutien professionnel si nécessaire.





Conclusion

Tu as maintenant la recette pour devenir une
maman "bien-naître" :

- T'informer pour vivre une Matrescence sereine -
- Aligner tes corps-cœur-esprit, pour être alignée
avec ta nouvelle identité de Maman -
- Accepter l'aide dont tu as besoin -

*"Il faut tout un village
pour élever un enfant"*
[proverbe africain]



Besoin d'une aide supplémentaire?

Le **Coaching Périnatal** est fait pour toi !



Réserve ton appel
découverte GRATUIT

APPEL DÉCOUVERTE