

QUI SUIS-JE ?

et pourquoi j'ai créé Grossesse Sereine



Je m'appelle Magdalena, j'ai 39 ans.

Je suis maman de 4 enfants et mon parcours vers la maternité n'a pas toujours été simple.

Au cours de ma vie, j'ai vécu 3 fausses couches : une à 6 semaines, une à 12 semaines et une à 14 semaines.

J'ai également connu une grossesse particulièrement angoissante lorsque un de mes bébés était considéré comme mal accroché en début de grossesse. À cette époque, j'ai dû suivre un traitement par injections pour aider la grossesse à se poursuivre.

Parmi mes 4 enfants, 2 sont des bébés arc-en-ciel, arrivés après une fausse couche.

Je sais à quel point une grossesse après une perte peut être différente.

- ♥ Même lorsque tout semble bien se passer, la peur peut prendre énormément de place.
- ♥ La peur qu'une échographie annonce une mauvaise nouvelle.
- ♥ La peur de s'attacher.
- ♥ La peur de se projeter.
- ♥ La peur que l'histoire se répète.

Pendant longtemps, j'ai cru que cette peur faisait simplement partie du parcours. J'avais l'impression de devoir choisir entre me protéger émotionnellement ou profiter de ma grossesse.

Puis j'ai compris qu'il était possible d'avancer autrement. Non pas sans peur, mais sans laisser la peur prendre toute la place.

Petit à petit, j'ai appris à revenir au moment présent, à apaiser mon esprit et à retrouver davantage de confiance malgré les incertitudes.

C'est de cette expérience qu'est née Grossesse Sereine.



Aujourd'hui, **ma mission** est d'aider les femmes enceintes après une ou plusieurs pertes à retrouver plus de calme, de confiance et de sérénité pendant leur grossesse.





♥

5 CLÉS

POUR APAISER LA PEUR
ET RETROUVER
un peu de sérénité



Un guide doux et bienveillant
pour t'accompagner pas à pas,
parce que attendre son bébé arc-en-ciel
ne devrait pas être synonyme de peur permanente.



Par Magdalena,
fondatrice de Grossesse Sereine

1

CLÉ N°1



REVENIR AU MOMENT PRÉSENT



Quand l'anxiété monte,
essaie de revenir à aujourd'hui.

- ♥ Aujourd'hui, tu es **enceinte**.
- ♥ Aujourd'hui, tu fais
de ton mieux.
- ♥ Aujourd'hui est la **seule**
journée que tu as besoin
de traverser.



2

CLÉ N°2



ARRÊTE DE CHERCHER DES SIGNES EN PERMANENCE



Après une perte, il est fréquent
d'analyser chaque sensation.
Mais surveiller constamment son corps
nourrit souvent davantage l'angoisse
que la sérénité.



3

CLÉ N°3



NE PAS VIVRE L'ÉCHOGRAPHIE AVANT QU'ELLE ARRIVE



L'attente peut être difficile.

Essaie de ne pas revivre 100 fois le
rendez vous dans ta tête avant qu'il ait lieu.

Aujourd'hui,
je choisis
la paix



4

CLÉ N°4



ACCEPTEZ QUE TOUT NE PEUT PAS ÊTRE CONTRÔLÉ



Certaines choses
dépendent de nous,
d'autres non.



5

CLÉ N°5



S'AUTORISER À AIMER SON BÉBÉ DÈS AUJOURD'HUI



Beaucoup de mamans ont peur
de s'attacher après une fausse couche.

Pourtant, tu as le droit d'aimer ce bébé.

De rêver de lui et de profiter de
ta grossesse un jour à la fois.



Tu es précieuse,
ton bébé aussi.
Dieu veille
sur vous deux.



✓ ✧ ✧

Tu es là, ET C'EST DÉJÀ UN PAS.



Si tu es ici, c'est peut-être parce que
la peur prend beaucoup de place en toi
actuellement.

Sache que tu n'es pas seule.

Ce guide a été créé pour t'aider à
retrouver un peu de calme, de confiance
et de sérénité, pas à pas.

Tu peux le lire lors des moments
où tu en ressens le plus besoin.

♡
Tu vas y arriver



Si tu veux aller plus loin et
être accompagnée à chaque
étape de ta grossesse,
mon accompagnement est là pour toi.



Découvrir l'accompagnement



CET ACCOMPAGNEMENT EST FAIT POUR TOI SI...

- ♥ Tu attends ton bébé arc-en-ciel et la peur est devenue une compagne de tous les jours.
- ♥ Tu as l'impression d'être constamment en alerte, à l'affût du moindre symptôme ou changement.
- ♥ Les échographies, les prises de sang ou l'attente des résultats sont une véritable source d'angoisse.
- ♥ Tu aimerais profiter davantage de ta grossesse mais tes pensées reviennent sans cesse au pire scénario.
- ♥ Tu te sens parfois seule avec tes peurs, même entourée de personnes qui t'aiment.

CE QUE TU VAS APPRENDRE



À travers des audios d'apaisement émotionnel, des exercices simples et des outils concrets, tu seras accompagnée pas à pas avec douceur, bienveillance et sans jugement.

Tu n'es pas seule, tu n'as pas à tout porter seule.

MON ACCOMPAGNEMENT

pour une grossesse plus sereine ♥

Un accompagnement complet et bienveillant pour t'aider à **sortir du mode alerte**, **apaiser tes peurs** et **vivre pleinement** ta grossesse, jour après jour.

À L'INTÉRIEUR, TU TROUVERAS :



DES AUDIOS D'APAISEMENT

Pour calmer l'angoisse, relâcher les tensions et retrouver du calme intérieur.



DES EXERCICES PRATIQUES

Des outils concrets pour apaiser ton mental et te sentir plus sereine.



DES EXERCICES DE RESPIRATION

Simple et efficace pour réguler ton corps et ton esprit en quelques minutes.



DES EXERCICES POUR TE RECONNECTER

Pour te recentrer, t'apaiser et créer un lien plus fort avec ton bébé et avec toi-même.



UNE COMMUNAUTÉ WHATSAPP

À venir par la suite : un espace bienveillant pour échanger avec d'autres mamans qui te comprennent.

ouverture dès que nous serons un groupe de mamans prêtes à partager et à se soutenir ! ♥

CET ACCOMPAGNEMENT EST FAIT POUR TOI SI...

- ♥ Tu vis une grossesse après une perte et la peur t'accompagne au quotidien.
- ♥ Tu te sens en alerte et tu as du mal à lâcher prise.
- ♥ Les examens, les résultats et l'attente te remplissent d'angoisse.

- ♥ Tu aimerais profiter de ta grossesse mais tes pensées reviennent sans cesse au pire.
- ♥ Tu te sens parfois seule et incomprise avec tout ce que tu ressens.

CE QUE TU VAS GAGNER



Moins d'angoisse, plus de calme au quotidien



Plus de confiance en toi et en ton bébé



Une meilleure gestion de l'attente et des examens



Un lien plus fort avec ton bébé et avec toi-même



Plus de sérénité pour vivre pleinement chaque étape de ta grossesse

Découvrir l'accompagnement

Merci[♥]

d'avoir pris ce temps pour toi.



Merci d'avoir téléchargé ce guide.

Merci de m'avoir lue, et surtout,
merci de t'être choisie.

Je sais à quel point chaque jour peut être
un combat, mais aussi à quel point tu es forte
d'aimer ton bébé aussi profondément.

Tu n'es pas seule sur ce chemin.
Je suis honorée de pouvoir t'accompagner,
même à travers ces quelques mots.

Prends soin de toi, de ton cœur
et de ton bébé.



*Une respiration à la fois.
Un jour à la fois.*



Je t'envoie toute
ma douceur et
ma bienveillance.



Si ce guide t'a aidée, n'hésite pas à
le partager à une autre future maman
qui pourrait en avoir besoin.



*Tu es capable.
Tu es aimée.
Tu es en chemin.*

Avec tout mon cœur,
Magdalena

FONDATRICE DE GROSSESSE SEREINE

