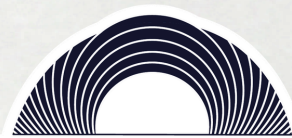




OUTIL N°2 / *écriture intuitive*

3 OUTILS DE DOULA

*pour faire la paix avec
ton accouchement*



DOULA *des* LUNES

école online et proximale pour devenir doula

www.douladeslunes.com

OUTIL N°2 :

QUESTIONNER TON RÉCIT D'ACCOUCHEMENT

Un espace doux pour déposer, ressentir et transformer

✦ *Bienvenue Mama !*

Cet outil d'introspection n'est pas un exercice mental.

C'est une porte d'entrée vers ton cœur, un espace pour t'écouter vraiment. Il est là pour honorer ton vécu, qu'il ait été difficile, douloureux, confus ou tout cela à la fois.

Tu peux y venir avec tes mots bruts, tes silences, tes larmes ou tes doutes. Tu n'as rien à prouver ici. Seulement à ressentir, à écrire, à comprendre... pour commencer à guérir.

Installe-toi dans un lieu calme. Respire doucement. Et commence sans vraiment y penser. Ton cœur trouvera le chemin des mots.

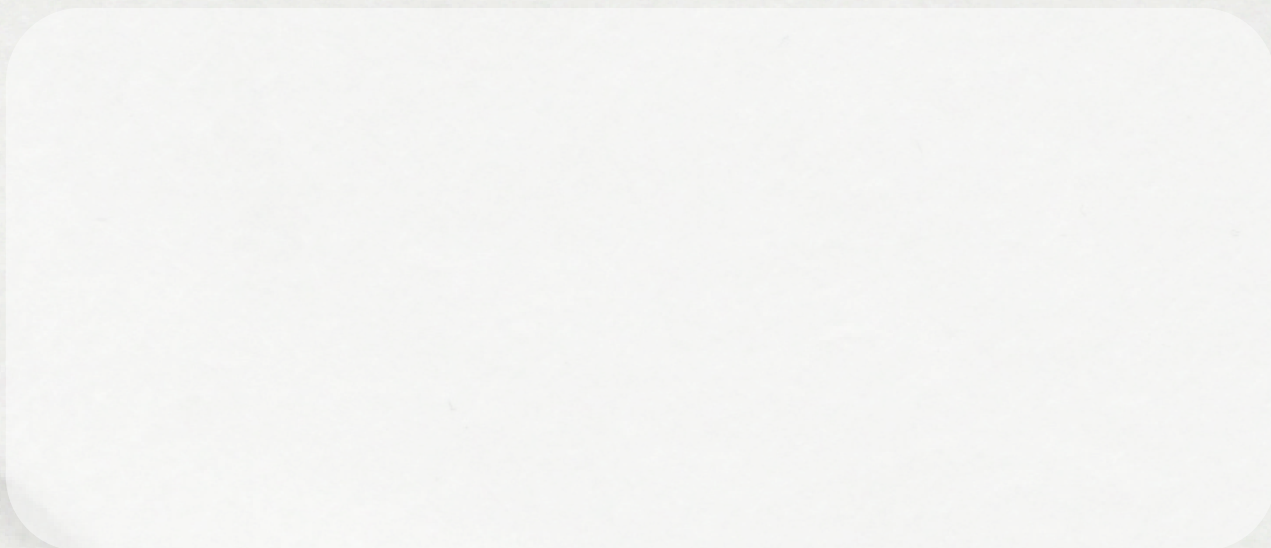
Avec toute ma douceur,

Élodie Cussigh

doula professionnelle et fondatrice de l'école Doula des Lunes

1 • QUEL EST LE SOUVENIR LE PLUS MARQUANT DE TON ACCOUCHEMENT ?

*Celui qui revient spontanément, sans réfléchir.
Une image, une phrase, une sensation.*



2 • QUELS MOTS UTILISERAI-TU POUR DÉCRIRE TON ACCOUCHEMENT ?

*Des adjectifs, des ressentis, des images...
Ne cherche pas à minimiser ou à embellir ton vécu.*



3 • À QUEL MOMENT

AS-TU SENTI QUE TU PERDAIS CONFIANCE ?

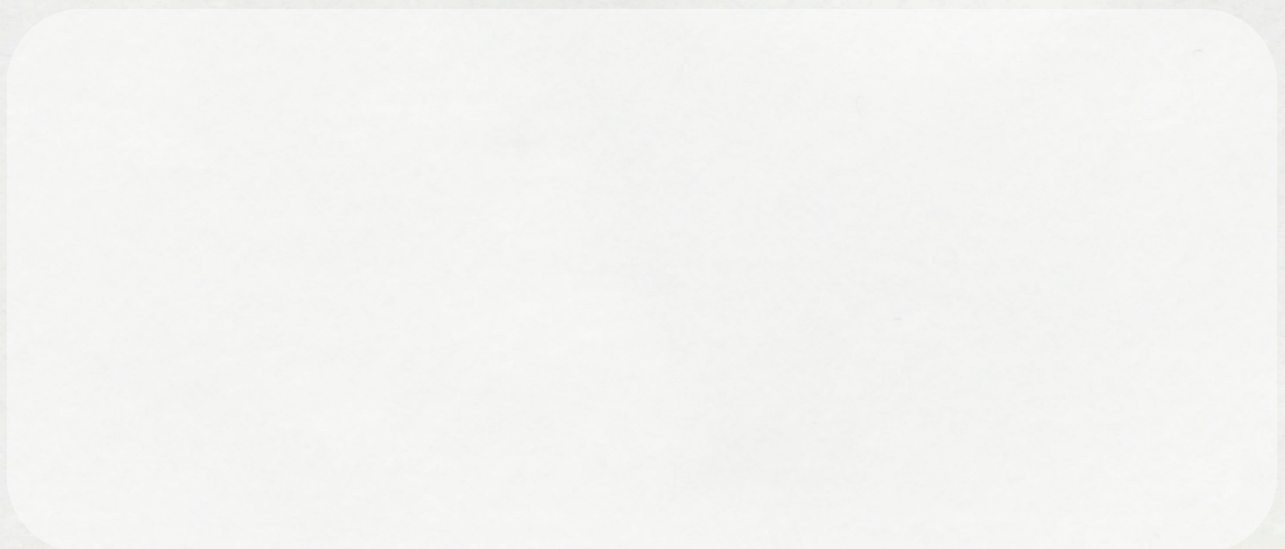
*Y a-t-il eu un tournant ? Un geste ? Un mot ?
Un moment où tu t'es sentie seule, dépassée, démunie ?*



4 • QU'AURAI-TU EU BESOIN

D'ENTENDRE À CE MOMENT LÀ ?

*Un mot doux, un rappel de ta force, une permission ?
Que manque-t-il dans la bande-son de ce souvenir ?*



5 • QU'EST CE QUI T'A MANQUÉ

POUR TE SENTIR ACTRICE DE TON ACCOUCHEMENT ?

*Information ? Écoute ? Soutien ? Consentement ?
Note tout ce qui vient, sans jugement.*



6 • QUELLE PART DE TOI

S'EST SENTIE BLESSÉE CE JOUR-LÀ ?

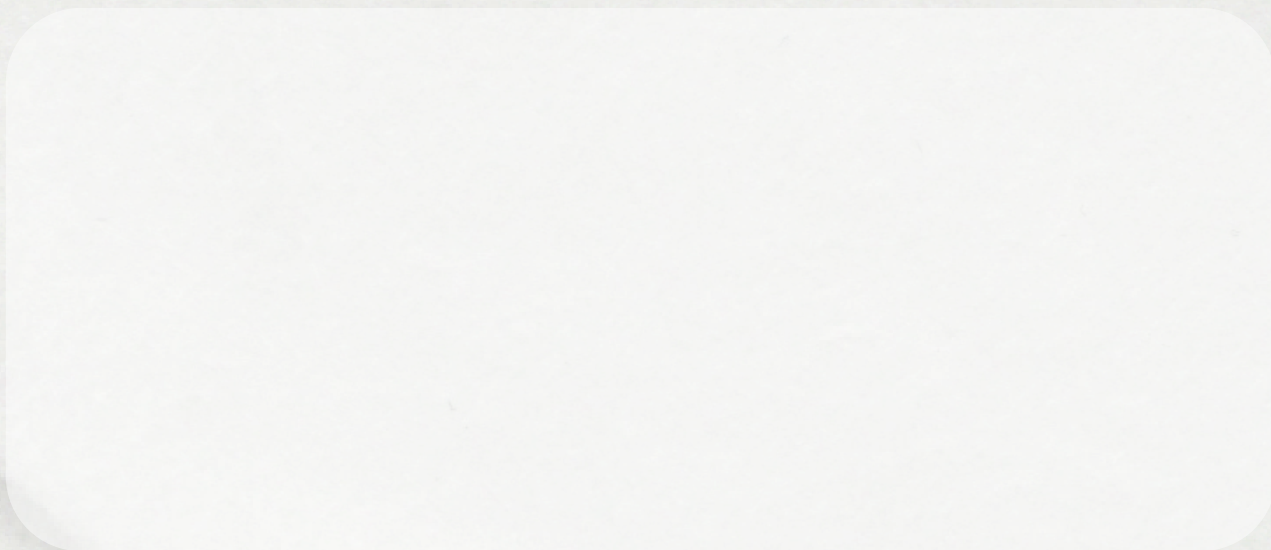
*La femme ? La mère ? Ton enfant intérieur ?
Qu'a-t-elle besoin de dire, aujourd'hui ?*



7 • QU'AS-TU FAIT DE TOUTES CES ÉMOTIONS NON EXPRIMÉES APRÈS L'ACCOUCHEMENT ?

À qui les as-tu partagées ?

Les as-tu gardées dans ton corps ? Ton coeur ? Tes silences ?



8 • AS-TU L'IMPRESSION QUE TON VÉCU A ÉTÉ ENTENDU PAR TON ENTOURAGE ?

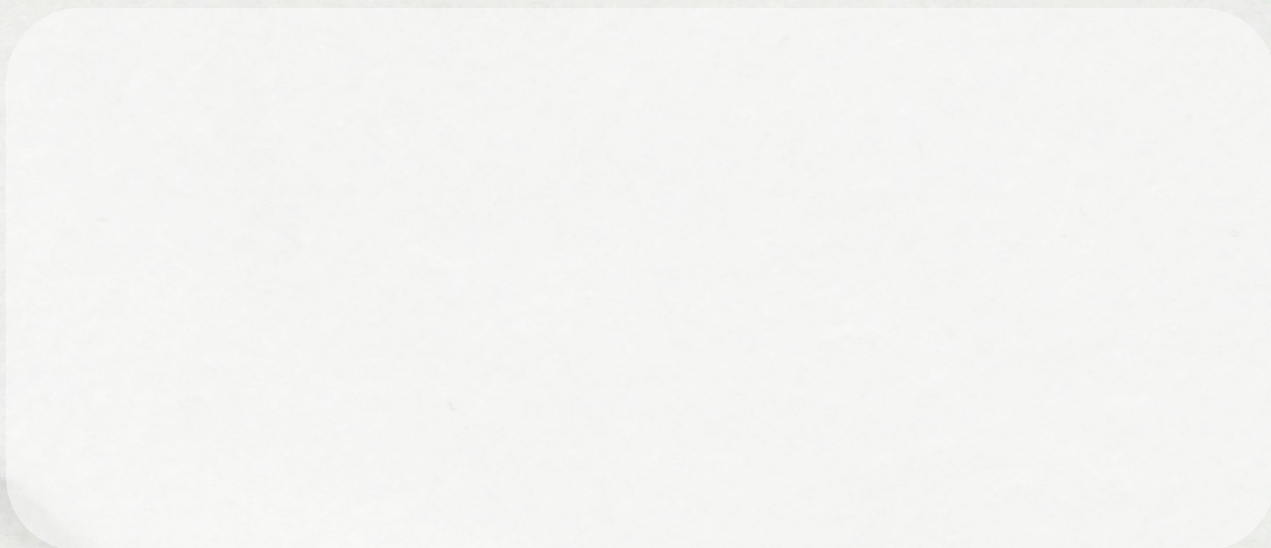
Ou l'as-tu minimisé ? Mis sous silence ? Déformé ?

As-tu appris à le taire pour "ne pas déranger" ?



9 • ET SI TU POSAIS UN AUTRE REGARD SUR CE MOMENT DE TA VIE ?

*Qu'aimerais-tu dire à la femme que tu étais
juste avant ton accouchement ?*



10 • ET SI TON VÉCU T'AVAIT CONDUITE JUSQU'ICI, VERS UNE AUTRE VERSION DE TOI-MÊME ?

*Qu'est ce que ton vécu t'a révélé sur toi ?
Quel message la vie t'a transmis à travers cette traversée ?*





3 OUTILS DE DOULA POUR FAIRE LA PAIX AVEC TON ACCOUCHEMENT

Un espace doux pour déposer, ressentir et transformer

Quelques mots pour conclure...

Ce questionnaire ne cherche pas à "réparer" ton histoire.
Il t'offre un nouveau lien avec elle, un regard plus consciente,
une forme d'apaisement. Une nouvelle vision aussi.

Tu peux relire, dès maintenant, tes réponses à voix haute.
Ou les partager avec une amie, une doula, ton ou ta partenaire.
Ou simplement les garder pour toi, comme le témoin des premiers pas
que tu viens de réaliser pour faire la paix avec ton accouchement.

Bravo pour ça ! Le meilleur reste à venir.
Avec toute ma douceur,

Élodie Cussigh

doula professionnelle et fondatrice de l'école Doula des Lunes

ps: retrouvons-nous sur les réseaux :

