

ÉQUILIBRE ORIGINEL



Guide pratique **Se reconnecter à son système nerveux au quotidien**

Des pratiques simples pour comprendre ton état, relâcher les tensions et revenir progressivement vers plus de sécurité intérieure.



Créé par Louise Tournelle
Fondatrice d'Équilibre Originel et de la Méthode Vitalité Maternelle®

@equilibreoriginel • *Guide pratique*

Table des matières



INTRODUCTION

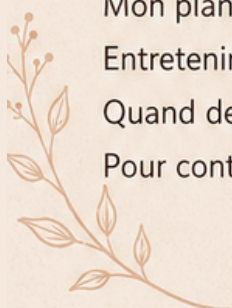
Introduction	2
Avant de commencer	3
Comprendre le système nerveux	4
Le système nerveux : localisation, rôle et fonctionnement	5
Le système nerveux en postpartum	6
Ce qui fragilise l'équilibre	7
S'observer sans se juger	8
Passer de l'observation à l'action	9
Le scan corporel	10

PRATIQUES

Le soupir physiologique	11
Donner une sortie à la tension	12
S'allonger 15 minutes, les yeux fermés	13
La respiration 4-7-8	14
Marcher dans la nature	15

PASSER À L'ACTION

Choisir plutôt que cumuler	16
La routine des 5 minutes	17
Mon plan doux : sept jours pour observer et soutenir	18
Entretenir sa vitalité et modifier son contexte	19
Quand demander de l'aide	20
Pour continuer	21



INTRODUCTION

Revenir à soi, une minute à la fois.

La maternité mobilise profondément le corps, le mental et les émotions. Les réveils répétés, les pleurs, la vigilance constante, la charge mentale, la récupération physique post-partum et le manque de relais peuvent laisser peu d'espace pour ralentir. Certaines mères se sentent constamment en alerte, irritables ou incapables de se rééquilibrer nerveusement. D'autres se sentent vidées, ralenties ou comme coupées d'elles-mêmes. Il est aussi possible de passer d'un état à l'autre au cours d'une même journée.

Ces réactions ne signifient pas que tu manques de volonté ou que tu ne sais pas prendre soin de toi. Elles peuvent simplement indiquer que ton organisme s'adapte à de nombreuses sollicitations, parfois depuis trop longtemps, avec trop peu d'occasions de récupérer réellement.

Ce guide a été créé pour t'aider à mieux comprendre le rôle de ton système nerveux, à reconnaître ton état du moment et à découvrir des pratiques simples pour soutenir ton retour vers davantage de stabilité. Tu y trouveras des respirations, des mouvements doux, des temps de repos, des exercices d'observation et des pistes pour identifier le soutien concret dont tu peux avoir besoin.

Il ne s'agit pas d'ajouter une nouvelle liste de choses à réussir. Tu n'as pas besoin de pratiquer toutes les techniques ni de te sentir parfaitement calme. Une seule proposition, réalisée pendant quelques minutes et adaptée à ta réalité, peut déjà t'aider à observer ce qui te fait du bien, ce qui ne change rien ou ce qui ne te convient pas.



AVANT DE COMMENCER

La maternité peut réunir beaucoup de sollicitations : **sommeil morcelé, vigilance constante, bruit, pleurs, douleurs, responsabilités, manque de relais, charge mentale, pression sociale, difficultés relationnelles ou souvenir d'une naissance éprouvante**. Pour une mère solo, l'absence de relais quotidien peut encore réduire les temps de récupération.

La régulation du système nerveux ne repose pas uniquement sur des pratiques individuelles. Elle dépend aussi du sommeil, de l'alimentation, de l'environnement, de la sécurité relationnelle et de la possibilité de recevoir un véritable relais. Parfois, l'action la plus soutenante ne sera pas de respirer plus lentement, mais de manger, de t'allonger, de sortir quelques minutes, de demander de l'aide ou de laisser quelqu'un prendre entièrement en charge une tâche.

Avance dans ce guide avec curiosité et sans exigence

Ton ressenti est ton premier repère. L'intention n'est pas de te demander de tenir davantage, mais de t'aider à **reconnaître ce dont ton corps et ta vitalité ont besoin** aujourd'hui.

L'intention de ce guide

T'aider à remettre de la compréhension là où il y a parfois de la culpabilité. Il ne s'agit pas de devenir parfaitement calme, mais de reconnaître ce qui se passe et de créer, peu à peu, davantage de sécurité, de soutien et de récupération.

Repère essentiel

Ce guide est un support d'information et d'auto-observation. Il ne permet pas de poser un diagnostic et ne remplace pas un avis médical, psychologique ou psychiatrique.



Tu fais déjà tellement, même dans les moments où tu as l'impression de ne pas y arriver. Prendre soin d'un enfant, jour après jour, nuit après nuit, est un travail invisible et immense. Il n'y a pas de bonne façon de traverser cela, il n'y a que la tienne, avec ce que tu as, là où tu en es aujourd'hui.

Ce que tu ressens compte, même quand personne ne le voit. Tu as le droit de te reposer, de demander de l'aide, de ne pas tout porter seule.

Sois aussi douce avec toi-même que tu l'es avec ton enfant. Tu le mérites, tout simplement.

COMPRENDRE

Le système nerveux, simplement

Le système nerveux est un vaste réseau de communication. Il reçoit des informations provenant du corps et de l'environnement, les interprète, puis coordonne des réponses : bouger, se concentrer, digérer, dormir, réagir à un danger ou revenir au repos.

Deux grandes fonctions qui s'alternent

La mobilisation — elle rend davantage d'énergie disponible pour agir, protéger, répondre rapidement ou rester vigilante.

La récupération — elle favorise le ralentissement, la digestion, le repos, la réparation et le retour vers un état plus disponible.

Les deux sont nécessaires. Le problème n'est donc pas d'être activée : une mère a besoin de se mobiliser de nombreuses fois par jour. La difficulté apparaît lorsque l'organisme est sollicité encore et encore, sans récupération suffisante ou sans sentiment de sécurité.

Une image utile

Imagine une voiture avec un accélérateur et un frein. Une journée normale demande d'utiliser les deux, tour à tour : on s'active, puis on relâche.

Mais si on reste "accéléré" trop longtemps, ou si après une longue période de tension tout s'éteint d'un coup, le corps perd l'habitude de faire cet aller-retour naturellement. Pour le réapprendre, il ne suffit pas de comprendre le problème une fois : il faut s'entraîner, encore et encore, un peu comme on réapprendrait à marcher après une immobilisation. Et ce réapprentissage se fait rarement seul — un accompagnement ou un soutien extérieur aide à retrouver cette souplesse.

- La régulation n'est pas une performance. Elle désigne la capacité à traverser une activation puis à revenir progressivement vers un état plus stable, avec l'aide du corps, de l'environnement et parfois d'une autre personne. -



Le système nerveux

Le grand réseau de communication du corps!

1

OÙ SE SITUE-T-IL ?

Le cerveau et la moelle épinière forment le système nerveux central.

Les nerfs se prolongent ensuite dans tout le corps : peau, muscles et organes.

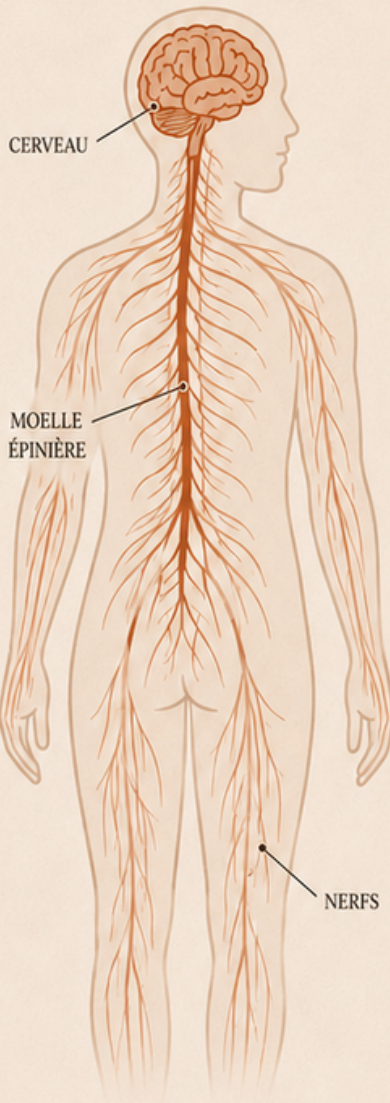


2

À QUOI SERT-IL ?

Il reçoit des informations venant de l'intérieur du corps et de l'environnement.

Il les interprète, coordonne les fonctions essentielles et prépare une réponse adaptée.



3

COMMENT FONCTIONNE-T-IL ?



RECEVOIR

Les sens et le corps transmettent des informations.



INTERPRÉTER

Le cerveau et les réseaux nerveux les traitent.



RÉPONDRE

Le corps ajuste le mouvement, le souffle, le rythme cardiaque, la digestion ou le niveau d'alerte.



sentir



comprendre



s'adapter



agir



recupérer



@equilibreoriginel

Le système nerveux en postpartum

Comprendre ce qui mobilise le corps et ce qui l'aide à récupérer ✨



1

SOMMEIL
FRAGMENTÉ



2

HYPERVIGILANCE



3

RÉCUPÉRATION
PHYSIQUE



4

ÉMOTIONS
INTENSES



5

BESOIN DE
SOUTIEN

Après une naissance, les pleurs, la fatigue, la douleur, les responsabilités et le manque de relais peuvent maintenir le corps dans un niveau d'activation élevé. Le système nerveux alterne alors plus difficilement entre **mobilisation** et **récupération**.



SYMPATHIQUE

Il mobilise le corps pour répondre à une demande, fournir un effort ou faire face à une menace.



Exemple :

ton bébé pleure, ton cœur s'accélère et tu te mets rapidement en action.

&



PARASYMPATHIQUE

Il participe au ralentissement, à la digestion, au repos et à la récupération.



Exemple :

lorsque le calme revient, ton souffle peut s'allonger et certaines tensions peuvent se relâcher.



Ils ne sont pas ennemis : l'équilibre repose sur leur alternance et sur la capacité du corps à revenir vers la récupération. ✨



Soutenir la mère, alléger sa charge et lui offrir du relais peut créer des conditions plus favorables au repos et à la récupération.



 @equilibreoriginel

CE QUI FRAGILISE



Pourquoi la maternité peut maintenir le corps en alerte

- **Le sommeil morcelé** — les réveils répétés réduisent les possibilités de récupération physique et mentale.
- **La vigilance permanente** — écouter, anticiper, vérifier, répondre aux besoins du bébé et parfois de toute la famille.
- **La charge mentale** — garder en tête les rendez-vous, repas, soins, affaires, décisions et imprévus.
- **Le manque de relais** — ne jamais pouvoir déposer complètement la responsabilité, même pendant un temps court.
- **La récupération corporelle** — douleurs, cicatrisation, changements hormonaux, allaitement ou inconforts peuvent mobiliser de l'énergie.
- **L'environnement relationnel** — conflits, solitude, incompréhension, insécurité matérielle ou absence de soutien concret.
- **Une expérience éprouvante** — une grossesse, une naissance ou un post-partum vécus comme difficiles peuvent laisser le corps en état de vigilance.

À savoir

Une technique de respiration, aussi efficace soit-elle, ne peut pas à elle seule compenser des nuits sans sommeil accumulées, l'absence de relais pour souffler, ou une situation de détresse réelle. Respirer profondément quelques minutes ne remplace ni une nuit de repos, ni une aide concrète, ni un changement dans une situation qui pèse trop lourd.

Autrement dit, les outils de respiration ou de régulation sont utiles pour traverser un moment de tension, mais ils ne remplacent jamais l'ensemble des besoins de fond : dormir suffisamment, être épaulé, et vivre dans un contexte qui ne demande pas une mobilisation permanente. Quand ces bases manquent, la priorité est de chercher à les rétablir — pas de forcer une technique à faire le travail à leur place.

S'OBSERVER SANS SE JUGER

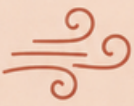


Agitation, effondrement ou présence ?

Ces trois mots ne sont pas des diagnostics. Ils servent uniquement de repères pour décrire l'état du moment. Une même femme peut passer de l'un à l'autre au cours d'une journée.

Reconnaître son état intérieur

— Agitation, effondrement ou présence —

 AGITATION	 EFFONDREMENT	 PRÉSENCE
 Pensées rapides Besoin de contrôler	 Brouillard Difficulté à décider	 Esprit plus clair Choix possibles
 Irritabilité Tension ou impatience	 Lourdeur Envie de se retirer	 Émotions présentes mais traversables
 Respiration courte Difficulté à ralentir	 Peu d'élan Sensation d'être vidée	 Souffle plus libre Lien au corps

Question du moment

Lequel de ces états se rapproche le plus de ce que je vis maintenant ? De quoi ai-je besoin : moins de stimulation, davantage d'appui, un relais, du mouvement, de la nourriture, du repos ou une présence humaine ?

Le scan corporel, c'est quoi ?

C'est un exercice simple qui invite à porter son attention sur les sensations du corps, une à une, sans chercher à les modifier — juste à les remarquer. Il s'agit surtout de s'arrêter un instant pour se reconnecter à ce qui se passe, ici et maintenant.

Le scan corporel

Pour revenir dans son corps et écouter ses sensations

1 — Ressens les points de contact

2 — Observe ta respiration naturelle

3 — Parcours doucement les zones de ton corps

Quand l'utiliser ?
Lors d'une transition dans ta journée : entre deux tâches, avant de manger ou en entrant chez toi.

Comment faire ?
Pendant 30 secondes, porte ton attention sur ton corps. Ressens les points de contact, la température de l'air et le tissu sur ta peau. Puis observe les zones confortables, inconfortables ou neutres, sans chercher à les modifier.

L'effet possible
Ce scan peut aider à ramener l'attention vers le présent, à mieux percevoir ses besoins et à renouer avec les sensations du corps.

Accueille les sensations confortables, inconfortables ou neutres avec la même curiosité.

Si une zone est trop inconfortable, reviens vers un point de contact plus neutre ou ouvre doucement les yeux. Observer. Ressentir. Revenir doucement vers soi.

@equilibreoriginel

1 PRATIQUES DOUCES

Le soupir physiologique

Pour faire redescendre la tension



Quand l'utiliser ?

En cas de tension soudaine, d'agitation ou d'impatience.

Les bienfaits possibles

- ✓ Peut aider à ralentir la respiration
- ✓ Favorise une expiration plus longue
- ✓ Peut aider à retrouver davantage de calme et de présence



Ce geste ne prouve pas au cerveau que tout danger est écarté : il peut simplement aider le corps à réduire son niveau d'activation.



En cas de vertige, d'essoufflement ou d'inconfort, arrête et reprends une respiration naturelle.

Une double inspiration. Une longue expiration. Puis observe.

@equilibreoriginel

2 PRATIQUES DOUCES

Donner une sortie à la tension



Rouler les épaules



Étirer les bras



Secouer les mains



Marcher doucement



Pousser contre un mur

Lorsque le corps est mobilisé, rester immobile n'est pas toujours apaisant. Essaie un mouvement lent et simple : rouler les épaules, étirer les bras, secouer doucement les mains, marcher quelques minutes ou pousser les paumes contre un mur.

@equilibreoriginel

@equilibreoriginel • Guide pratique

3

PRATIQUES DOUCES

S'allonger 15 minutes, les yeux fermés

Une pause de repos éveillé pour réduire les sollicitations et laisser le corps relâcher une partie de ses tensions.



Ce que cette pause peut offrir

- ✓ Diminue les sollicitations visuelles
- ✓ Offre au corps un temps sans action ni performance
- ✓ Peut favoriser le relâchement musculaire et l'apaisement
- ✓ Crée une transition entre l'agitation et le repos

Comment faire ?

Allonge-toi confortablement.
Ferme doucement les yeux.
Éloigne le téléphone et réduis les bruits si possible.
Laisse ta respiration suivre son rythme naturel.
Tu n'as rien à réussir.



15 minutes de repos ne remplacent pas le sommeil, mais elles peuvent constituer une véritable pause sensorielle.



Si fermer les yeux augmente ton inconfort, garde-les entrouverts et pose ton regard sur un point stable.

Pendant quelques minutes,
ton seul rôle est de ne rien faire.

@equilibreoriginel

4 PRATIQUES DOUCES

La respiration 4-7-8

Une respiration lente qui peut favoriser l'apaisement et préparer au sommeil.



4

4 — Inspire doucement par le nez

7

7 — Retiens ton souffle, sans forcer

8

8 — Expire lentement par le nez ou la bouche

4, 7 et 8 correspondent à des temps, pas nécessairement à des secondes. Adapte le rythme à ton confort.



Les bienfaits possibles

- ✓ Aide à calmer l'agitation et à ralentir le rythme
- ✓ Peut favoriser la détente et le retour au calme
- ✓ Peut soutenir la présence et préparer à l'endormissement



Combien de temps ?

Commence par 4 cycles, puis augmente progressivement selon ton ressenti. Reste toujours confortable.



En cas de vertige, d'essoufflement ou d'inconfort, arrête la pratique et reprends une respiration naturelle.

Fais quelques cycles et observe la différence.

@equilibreoriginel

5 PRATIQUES DOUCES

Marcher dans la nature

Pour revenir au corps, remettre l'énergie en mouvement et se relier au vivant



Comment faire ?

Marche entre 5 et 15 minutes, selon ton énergie. Ralentis volontairement tes pas et laisse ton téléphone dans ta poche. Observe une couleur, une texture et un mouvement naturel. Sens régulièrement le contact de tes pieds avec le sol. Tu n'as aucun résultat à atteindre.

Ce que cette marche peut offrir

- Remet doucement le corps en mouvement
- Offre une pause loin des sollicitations numériques
- Aide à retrouver un rythme plus naturel
- Favorise la reconnexion au corps, à soi et au vivant
- Peut redonner de la fluidité lorsque l'on se sent figée ou épuisée

Phrase d'ancrage

« Je marche à mon rythme.
La terre me porte.
Je reviens à mon corps,
à mon souffle et au vivant. »



Si sortir n'est pas possible,
approche-toi d'une fenêtre, regarde
le ciel ou prends quelques instants
près d'une plante.

@equilibreoriginel

L'EXERCICE D'OBSERVATION : LE SCAN CORPOREL

Une à deux fois par jour, accorde-toi un court moment pour observer ce qui se passe en toi. Assise, debout ou allongée, les yeux fermés ou posés sur un point stable.

Remarque d'abord les zones de contact : tes pieds sur le sol, ton dos contre un dossier, tes mains sur tes genoux. Observe ta respiration naturelle, sans forcer ou l'influencer. Puis parcours doucement ton corps : certaines zones sont peut-être détendues, d'autres tendues ou engourdies. Tu peux sentir de la chaleur, du froid ou des fourmillements. Tu peux aussi ne rien ressentir de particulier.

Pose-toi alors cette question, sans te juger : « *Dans quel état se trouve mon système nerveux en ce moment ?* » Agitée, tendue, en alerte ? Ralentie, vidée, sans élan ? Ou plutôt stable et disponible ?

Il ne s'agit pas de trouver la bonne réponse, mais d'apprendre à reconnaître tes signaux avant qu'ils ne deviennent trop intenses. Si une sensation est inconfortable, reviens vers un point plus neutre ou ouvre les yeux. Observer ce qui est là est déjà une forme de soutien — cela peut t'aider à choisir la suite : ralentir, bouger, boire, t'allonger, ou demander un relais.

CHOISIR PLUTÔT QUE DE CUMULER

Ne transforme pas ce guide en une nouvelle liste à réussir. Ton système nerveux n'a pas besoin de performance, mais de propositions simples, adaptées à ton état du moment.

Choisis une seule pratique. Essaie-la une minute, ou moins. Respirer, retrouver un appui, bouger lentement, fermer les yeux, marcher dehors — pas besoin d'enchaîner plusieurs exercices.

Ensuite, demande-toi : *Est-ce que ça m'aide, même un peu ? Est-ce que ça ne change rien ? Est-ce que ça augmente mon inconfort ?*

Si tu sens un peu plus d'espace ou de détente, continue ou reprends plus tard. Si rien ne change, ce n'est pas un échec — ton corps a peut-être besoin d'autre chose. Si l'inconfort augmente, arrête et reviens à quelque chose de plus neutre.

Ton ressenti guide la suite.

Une pratique est bonne si elle te convient à toi, à cet instant — pas parce qu'elle marche pour tout le monde. Et parfois, la réponse juste n'est pas un exercice, mais un repas, du silence, du sommeil, une présence ou une demande de relais.

PASSER À L'ACTION

La routine des 5 minutes

Pour revenir doucement à soi, une minute à la fois

Cette routine peut se faire assise, debout ou avec ton bébé à proximité.
Il n'est pas nécessaire d'être seule ni parfaitement au calme.
Adapte chaque étape à ton énergie et à ta réalité du moment.

1
min



MINUTE 1 — REGARDER

Laisse tes yeux parcourir lentement l'espace. Repère trois éléments stables, neutres ou agréables : une couleur, une forme, un objet ou la lumière. Il ne s'agit pas de chercher du beau, mais de remarquer ce qui, ici, ne demande rien.

1
min



MINUTE 2 — SENTIR LES APPUIS

Porte ton attention sur les zones soutenues : pieds au sol, bassin sur le siège, dos contre un dossier ou mains posées. Pousse légèrement contre l'appui pendant quelques secondes, puis relâche et observe.

1
min



MINUTE 3 — EXPIRER

Sans modifier brusquement ton souffle, laisse trois à cinq expirations devenir un peu plus longues que les inspirations. Ne force pas et ne retiens pas l'air. Reviens à une respiration naturelle si tu ressens un inconfort.

1
min



MINUTE 4 — BOUGER

Demande à ton corps quel mouvement serait agréable maintenant. Roule les épaules, étire les bras, secoue doucement les mains, balance-toi ou marche quelques pas. Choisis un geste lent, simple et confortable.

1
min



MINUTE 5 — CHOISIR

Demande-toi : "Quelle est la plus petite action qui pourrait me soutenir maintenant ?" Boire, manger, demander un relais, prendre l'air, m'allonger ou appeler quelqu'un ? Choisis une seule action réaliste.

À RETENIR

Tu n'as pas besoin de te sentir parfaitement calme.
Le but est simplement de créer un peu plus d'espace,
de soutien ou de choix dans l'instant. Même une seule minute compte.

@equilibreoriginel

MON PLAN DOUX



Sept jours pour observer et soutenir

Le but n'est pas de tout faire. Chaque jour, choisis une observation et une action minuscule. Avance à ton rythme : tu peux répéter une journée, en sauter une ou recommencer lorsque tu en ressens le besoin.

JOUR	EXPÉRIENCE	FAIT
JOUR 1	 Je repère mon état dominant : agitation, effondrement ou présence.	☐
JOUR 2	 Je teste une respiration douce et j'observe ce qui change, même légèrement.	☐
JOUR 3	 Je retrouve un appui corporel pendant quelques respirations : pieds, bassin, dos ou mains.	☐
JOUR 4	 Je donne une sortie douce à une tension par un mouvement lent et confortable.	☐
JOUR 5	 Je formule une demande de soutien concrète, précise et réalisable.	☐
JOUR 6	 Je protège un vrai temps de récupération, même court, sans objectif ni performance.	☐
JOUR 7	 Je note ce qui m'a réellement aidée et ce que je souhaite conserver dans mon quotidien.	☐



Il n'y a rien à réussir : seulement apprendre à reconnaître ce qui te soutient.

@equilibreoriginel

AU-DELÀ DES PRATIQUES



Entretenir la vitalité, c'est aussi modifier son environnement

Le calme ne repose pas uniquement sur la capacité d'une mère à se réguler. Il dépend aussi de ce qui l'entoure. Parfois, l'action la plus efficace n'est pas intérieure : c'est un repas préparé, une heure de sommeil protégée, un rendez-vous amical ou de bien-être, une limite posée ou une responsabilité réellement transférée.

La question des ressources

Corps — ai-je mangé, bu, dormi ou reçu les soins dont j'ai besoin ?

Système nerveux — ai-je eu un moment sans sollicitation ni décision à prendre ?

Soutien — qui peut prendre une tâche complète, sans que je doive encore tout organiser ?

Environnement — puis-je réduire un bruit, une lumière, une notification ou une exigence ?

Relation — puis-je dire clairement ce qui m'aide et ce qui m'envahit ?

Voici 5 demandes de relais concrètes et faciles à formuler :

1. « Peux-tu prendre le bébé pendant 20 minutes pour que je puisse m'allonger sans être sollicitée ? »
2. « Peux-tu préparer le repas de ce soir ou nous apporter quelque chose de simple à manger ? »
3. « Peux-tu t'occuper du bain et du coucher pendant que je prends un moment pour moi ? »
4. « Peux-tu venir une heure cette semaine pour garder le bébé pendant que je dors, me douche ou sors marcher ? »
5. « Je me sens dépassée aujourd'hui. Est-ce que tu peux m'appeler ou passer me voir, sans que j'aie besoin de recevoir ni de tout expliquer ? »

L'idée est de demander une aide précise, limitée dans le temps et directement réalisable, plutôt qu'un vague « J'ai besoin d'aide ».

Un vrai relais

Ce n'est pas seulement quelqu'un qui "aide" pendant que la mère continue à superviser. C'est quelqu'un qui prend vraiment le relais sur une tâche ou un moment, pour que la mère puisse enfin arrêter d'y penser.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Les pratiques de régulation ne remplacent pas les soins

Une fatigue persistante, une anxiété importante, une tristesse durable, une irritabilité intense, des troubles du sommeil même lorsque le bébé dort, des difficultés à fonctionner au quotidien ou à créer du lien méritent d'être abordés avec une professionnelle de santé.

Une Facilitatrice en Vitalité Maternelle, formée à l'approche Vitalité Maternelle, peut également offrir un espace d'écoute, aider à mettre des mots sur ce qui est vécu, soutenir la mère dans ses premiers pas et l'orienter, lorsque cela est nécessaire, vers les professionnels compétents. Son accompagnement ne se substitue pas à un suivi médical ou psychologique : il vient en complément, dans une logique de soutien, de prévention et d'orientation.

Parle rapidement à un professionnel si...

Tu ne parviens plus à faire face — les gestes quotidiens deviennent très difficiles ou tu te sens durablement dépassée.

Les symptômes durent ou s'intensifient — tristesse, anxiété, agitation, épuisement, sentiment de vide ou perte d'intérêt persistent.

Tu te sens déconnectée de la réalité — confusion importante, idées inhabituelles, perceptions que les autres ne partagent pas ou comportement très désorganisé.

Tu as peur pour ta sécurité ou celle du bébé — des pensées de mort, de suicide ou de faire du mal nécessitent une aide immédiate.

♥ Un mot pour toi

Si tu te reconnais dans l'une de ces phrases, ce n'est pas un échec. Ce n'est pas non plus le signe que tu n'y arrives pas, ou que tu es une mauvaise mère. Porter un enfant, porter un foyer, porter parfois une charge mentale invisible — c'est immense. Il est normal qu'à un moment, le corps ou l'esprit dise stop. Demander de l'aide n'est pas un renoncement. C'est un acte de soin envers toi, et donc envers ton enfant aussi. Tu n'as pas à tout porter seule, et tu n'as pas à attendre d'être à bout pour avoir le droit d'être soutenue.

* En France — urgence

En cas de danger immédiat ou d'urgence médicale, appelle le 15 ou le 112. Si tu as des idées suicidaires ou si tu t'inquiètes pour une personne, le 3114 est gratuit, accessible 24 h/24 et 7 j/7.

POUR CONTINUER

Ta vitalité ne dépend pas seulement de toi

La vitalité maternelle est multidimensionnelle et se construit à la rencontre du corps, du système nerveux, de l'alimentation, de l'énergie vitale, de la conscience, des héritages et des conditions de vie réelles.

Une mère n'a pas à devenir experte en tout pour prendre soin d'elle. Elle a besoin de repères simples, de soutien concret, de relations fiables et d'un environnement qui reconnaît ses besoins.



La prochaine étape

Choisis une seule pratique de ce guide et associe-la à un moment déjà existant : après avoir posé ton téléphone, pendant que l'eau chauffe, avant de dormir ou juste après un réveil.

Essaie-la pendant une minute ou quelques respirations, puis observe simplement :

- Est-ce que cela m'aide un peu ?
- Est-ce que cela ne change rien ?
- Est-ce que cela crée de l'inconfort ?

Il n'y a rien à réussir. Ton ressenti t'aide à choisir ce qui est juste pour toi, maintenant.

POUR LES PROFESSIONNELLES DE LA PÉRINATALITÉ

Si tu accompagnes des mères, ce guide peut aussi devenir un premier support d'observation et de dialogue. La vitalité maternelle ne devrait pas être un sujet secondaire : elle mérite d'être intégrée au cœur des accompagnements périnataux.



ALLER PLUS LOIN

La maternité ne devrait pas coûter à une femme toute sa vitalité



TU ES MAMAN ?

Retrouve mes prochains contenus, outils et ressources consacrés au système nerveux, à la récupération et à la vitalité maternelle sur Instagram :

[@equilibreoriginel](https://www.instagram.com/equilibreoriginel)



TU ES PROFESSIONNEL ?

La Méthode Vitalité Maternelle® est une formation en ligne conçue pour être suivie sur six mois, avec un accès illimité aux contenus. Elle est destinée aux professionnelles qui souhaitent acquérir une approche globale et des outils concrets pour mieux comprendre, préserver et soutenir les ressources des mères.

DÉCOUVRIR LA MÉTHODE



Qui suis-je ?

Je suis Louise, maman, accompagnante périnatale et experte en vitalité maternelle.

Fondatrice d'Équilibre Originel et créatrice de la Méthode Vitalité Maternelle®, je développe une approche globale qui relie le corps, le système nerveux, l'alimentation, l'énergie vitale, la conscience et les réalités concrètes de la maternité.

À travers mes contenus, mes outils et mes formations, je souhaite aider les mères à mieux comprendre leurs besoins et accompagner les professionnelles de la périnatalité à replacer la vitalité maternelle au cœur de leurs pratiques.

© 2026 Louise Tournelle – Équilibre Originel. Tous droits réservés.

Ce guide est destiné à un usage personnel. Toute reproduction, modification, revente ou diffusion, intégrale ou partielle, est interdite sans l'autorisation écrite de l'autrice (contact@equilibre.originel@gmail.com), sauf exceptions prévues par la loi. Pour partager cette ressource, merci d'utiliser le lien officiel de téléchargement.