

Recevoir la vie en soi



Se préparer à la grossesse
avec douceur et intuition

Maxine Leclerc

Table des matières

Introduction : Un voyage sacré commence

- Lettre à la femme qui souhaite devenir mère

PARTIE 1 : Honorer son corps comme un temple

Chapitre 1 : Écouter son corps de femme

- Se reconnecter à son cycle naturel
- Prendre conscience des signes naturels de fertilité
- Journal de cycle

Chapitre 2 : Nourrir son corps avec sagesse

- Manger selon les énergies
- S'ancrer dans une routine bien être douce
- 15 recettes pour renforcer le Yin

Chapitre 3 : Éveiller l'énergie vitale

- Ostéopathie et mobilité du bassin
- Yoga féminin
- Auto-massages et acupression

PARTIE 2 : Apaiser l'esprit et ouvrir le cœur

Chapitre 4 : La paix entre nous

- Méditations guidées pour se relier à son futur bébé
- Visualisation créative : "la rencontre avec l'âme de mon enfant"
- Invitation à l'écriture intuitive

Chapitre 5 : Créer un espace sacré

- Rituel du bain de lune / purification de l'espace
- Création d'un autel de maternité
- Purifier son espace intérieur

Chapitre 6 : Se libérer du passé

- Travail énergétique : libérer les émotions coincées
- Couper les liens invisibles qui freinent
- Accueillir la peur sans culpabilité

PARTIE 3 : Habiter l'attente et accueillir la vie

Chapitre 7 : Harmoniser son foyer

- Désencombrer en conscience
- Activer la circulation de l'énergie
- Créer un coin cocon pour toi

Chapitre 8 : Nourrir la relation de couple

- Se redécouvrir dans l'intimité
- Parler de ses peurs, sans jugements
- Poser une intention commune

Chapitre 9 : Ralentir, s'ancrer, savourer

- Dire oui à la lenteur
- Se synchroniser à la nature
- Célébrer l'ici et maintenant

Conclusion

- 10 affirmations puissantes pour accueillir la vie
- Lettre à soi-même dans un an

Lettre à la femme qui souhaite devenir mère

Il y a dans le désir de devenir mère quelque chose de profond, de sacré. Ce n'est pas seulement une décision, ni une étape de plus dans la vie. C'est un appel intérieur. Un frémissement de l'âme. Un souffle doux qui vient te murmurer : et si c'était maintenant ?

Comme je te comprends. Comme je sais ce que tu ressens. Tu n'es pas seule et je suis là pour t'aider.

Le chemin peut te sembler sinueux, fait d'espoirs et de fausses joies. La tâche peut te sembler gigantesque. Tu peux te sentir perdue, te poser des dizaines, des centaines de questions.

Il ne s'agit pas ici de tomber enceinte "le plus vite possible", ni de suivre des protocoles rigides. Il s'agit de s'ouvrir doucement à la vie, en prenant soin de son corps, de son esprit, de son cœur, de son énergie.

Je t'invite à voyager vers toi-même, avant même de voyager vers l'autre. Puisque sans toi, sans ta foi, sans ton bien être, ta santé mentale et physique; rien ne peut se concrétiser. Tu es au centre de cet événement magique. La conception peut être une route longue et semée d'embûches. Je serai là pour t'accompagner dans ce périple.

Tu trouveras dans ces pages :

- des pratiques inspirées de médecines douces (médecine chinoise, ostéopathie, rituels lunaires...),
- des outils concrets pour nourrir ton corps et apaiser ton mental,
- des temps de pause, de réflexion, de recentrage,
- des clés pour faire confiance à ton intuition, et au rythme naturel de la vie.

Je vais t'apprendre à prendre soin de toi, de ce temple qui est prêt à accueillir la vie. Renoue avec ton corps, ton âme. Laisse les énergies positives venir à toi et laisse partir les mauvaises pensées.

Tu n'as rien à prouver. Tu n'as rien à forcer.

Tu peux avancer à ton rythme, en t'écoutant, en te respectant, en t'aimant.

Ce livre est un cocon. Un espace doux dans lequel tu pourras te déposer, respirer, questionner, ressentir.

Il ne contient pas de vérités absolues, seulement des invitations, de suggestions, des graines à semer selon ce qui résonne en toi.

Je te souhaite un chemin doux, puissant et profondément vivant.

Et surtout, je te souhaite de t'y sentir libre.

Bienvenue

Recevoir

PARTIE 1 : Honoré son corps comme un temple



Chapitre 1 : Écouter son corps de femme

Avant même de penser à concevoir, il y a une étape souvent oubliée, mais pourtant essentielle : celle de revenir dans son corps. Non pas comme dans un miroir, ni comme dans un schéma médical, mais comme dans un sanctuaire.

Ton corps n'est pas une machine. Il est vivant, intelligent et énergétique. Il porte ta mémoire, tes émotions, ton histoire. Il porte aussi la capacité sacrée de créer la vie. Et cette capacité ne se commande pas : elle s'invite, elle se déploie lorsqu'on lui fait de la place, lorsqu'on l'écoute vraiment.

Se reconnecter à son cycle naturel

Ton cycle menstruel est un messager. Il parle de toi, de ton équilibre hormonal, de ton état émotionnel, de ta vitalité. Il est le reflet de ce qui circule (ou ne circule pas) à l'intérieur.

Commencer par observer ton cycle, c'est t'offrir un espace de conscience :

- À quel moment ressens-tu de l'énergie ?
- Quand ton corps te demande-t-il de ralentir ?
- Tes règles sont-elles douloureuses, légères, absentes ?
- Sais-tu quand tu ovules ? Peux-tu sentir ce moment ?

Invitation douce : commence un journal de cycle. Note chaque jour une phrase, une sensation, une humeur, une intuition. Tu n'as pas besoin d'être experte, il s'agit seulement d'être en lien. Petit à petit, tu découvriras un langage que tu avais peut-être oublié.

Prendre conscience des signes naturels de fertilité

La sagesse ancestrale nous enseigne que le cycle féminin est une danse des saisons :

Phase	Énergie	Symbolique
Menstruations	Hiver	Repos, introspection, retour à soi
Folliculaire	Printemps	Créativité, renouveau, envie d'agir
Ovulation	Été	Expansion, magnétisme, ouverture
Lutéale	Automne	Ralentissement, tri, sensibilité

En reconnaissant ces phases, tu peux adapter ton rythme, ton alimentation, tes rituels. Tu ne t'imposes plus un tempo extérieur, tu honores ton rythme intérieur.

Ton corps t'envoie des signaux précis pour indiquer ses moments de fertilité. Ces signes sont naturels, visibles et ressentis. Apprendre à les reconnaître, c'est apprendre à lire ton propre corps.

Parmi ces signes, tu peux observer :

- Les changements dans les pertes vaginales

À l'approche de l'ovulation, les sécrétions deviennent souvent plus abondantes, plus transparentes, plus souples. C'est un signe que le corps entre dans sa phase fertile.

- La sensation dans le corps

Certaines femmes ressentent plus de vitalité, plus de confiance, plus d'ouverture émotionnelle et physique.

- La position et la sensation du col de l'utérus

Il peut devenir plus souple, plus haut, plus ouvert durant la période fertile.

- La température corporelle au réveil

Après l'ovulation, la température augmente légèrement. Observer cette variation peut aider à mieux comprendre ton rythme.

Ces signes ne demandent aucun effort particulier, ils demandent simplement de l'attention.

Faire la paix avec son utérus

L'utérus est plus qu'un organe. C'est un centre énergétique, un lieu de mémoire, un espace de création. Beaucoup de femmes portent des tensions, des blessures, des émotions anciennes dans cette zone et parfois sans le savoir. Avant d'y accueillir la vie, il est essentiel de reconnecter avec ton utérus, avec amour.

Exercice : le souffle dans le ventre

- Allonge-toi ou assieds-toi confortablement.
- Pose les mains sur ton bas-ventre.
- Respire profondément, sans effort.
- À chaque expiration, envoie un message doux à ton utérus :
- "Je t'écoute.", "Je te remercie.", "Je te libère."

Tu peux aussi pratiquer des auto-massages du ventre avec une huile végétale tiède (comme l'huile de calendula ou de noyaux d'abricot) ou simplement poser une bouillotte et rester là, présente, aimante, silencieuse.

Journal de cycle

Je te conseille de le commencer au 1er jour de tes menstruations pour avoir une vue d'ensemble sur un cycle complet.

Jour n° _____

Date : _____ Phase : _____

Jour n° _____

Date : _____ Phase : _____

Jour n° _____

Date : _____ Phase : _____

Jour n° _____

Date : _____ Phase : _____

Jour n° _____

Date : _____ Phase : _____

Jour n° _____

Date : _____ Phase : _____

Jour n° _____

Date : _____ Phase : _____

Jour n° _____

Date : _____ Phase : _____

Jour n° _____

Date : _____ Phase : _____

Jour n° _____

Date : _____ Phase : _____

Jour n° _____

Date : _____ Phase : _____

Jour n° _____

Date : _____ Phase : _____

Jour n° _____

Date : _____ Phase : _____

Jour n° _____

Date : _____ Phase : _____

Jour n° _____

Date : _____ Phase : _____

Jour n° _____

Date : _____ Phase : _____

Jour n° _____

Date : _____ Phase : _____

Jour n° _____

Date : _____ Phase : _____

Jour n° _____

Date : _____ Phase : _____

Jour n° _____

Date : _____ Phase : _____

Jour n° _____

Date : _____ Phase : _____

Jour n° _____

Date : _____ Phase : _____

Jour n° _____

Date : _____ Phase : _____

Jour n° _____

Date : _____ Phase : _____

Jour n° _____

Date : _____ Phase : _____

Jour n° _____

Date : _____ Phase : _____

Jour n° _____

Date : _____ Phase : _____

Jour n° _____

Date : _____ Phase : _____

Jour n° _____

Date : _____ Phase : _____

Jour n° _____

Date : _____ Phase : _____

Jour n° _____

Date : _____ Phase : _____

Jour n° _____

Date : _____ Phase : _____

Jour n° _____

Date : _____ Phase : _____

Jour n° _____

Date : _____ Phase : _____

Jour n° _____

Date : _____ Phase : _____

Jour n° _____

Date : _____ Phase : _____

Chapitre 2 : Nourrir son corps avec sagesse

La conception d'un enfant n'est pas une destination, mais une préparation, une lente montée en énergie. Avant d'accueillir la vie, ton corps a besoin d'être nourri, réchauffé, apaisé. Ici, pas de régimes stricts, pas de calories à compter. On parle de nourriture vivante, de soutien naturel, de plaisir en conscience. Tu n'as pas besoin de tout changer : tu as besoin de te reconnecter à ce qui nourrit vraiment.

Manger selon les énergies

La médecine traditionnelle chinoise considère la fertilité comme un équilibre subtil entre le yin (eau, lune, repos) et le yang (feu, mouvement, chaleur).

En pré-conception, on cultive surtout le yin :

- Des aliments nourrissants, hydratants, cuits lentement : soupes, bouillons, compotes, légumes-racines
- Des saveurs douces et neutres : riz, avoine, dattes, sésame noir, noix
- Éviter le froid : aliments crus, glaces, boissons glacées qui "refroidissent l'utérus"

Voici quelques aliments qui traitent la déficience de Yin et le renforce :

- Céréales : Blé, riz
- Légumes : asperges, aubergines, bambous (pousses), betteraves, champignons, courges, carottes, épinards, lotus, patates douces, gingembre.
- Fruits : avocats, banane, melon, mûre, orange, papaye, pastèque, poire, prune, baie de Goji, jujube.
- Légumineuse : haricot azuki, haricot mungo, haricot noir, haricot rouge, lentilles, tofu
- Graines : sésame noir, tournesol.
- Viande : bœuf, lapin, porc
- Volaille : canard, oie, œuf de poule, poulet
- Produit de la mer : algue, fruits de mer
- Huile : arachide, sésame, soja

Certaines plantes sont utilisées depuis des générations pour soutenir naturellement le cycle, tonifier l'utérus et détendre le système nerveux.

Quelques plantes douces à explorer :

- Framboisier : tonifie l'utérus
- Ortie : reminéralisante, revitalisante
- Alchémille : régule le cycle
- Achillée millefeuille : soutient la circulation pelvienne

S'ancrer dans une routine bien-être douce

Ce n'est pas une question de "tout faire parfaitement". C'est une question d'intention.

Propositions douces :

- Commencer la journée avec un verre d'eau tiède citronnée
- Manger chaud au petit-déjeuner pour activer l'énergie
- Dîner léger, tôt, suivi d'une tisane et d'un moment de calme
- Éviter la surcharge d'écran et de stimulation le soir

15 recettes pour renforcer le Yin

Bouillon au porc, tofu soyeux et champignons noirs

Ingrédients :

50 g d'échine de porc

50 g de tofu soyeux

200 g de champignons noirs déshydratés

1 c. à s de sauce soja

2 tranches de gingembre frais

Huile d'arachide

Préparation :

Réhydrater les champignons dans un bol d'eau froide pendant 20 minutes.

Couper le porc en petits morceaux, faire revenir dans un peu d'huile d'arachide dans une poêle à feu moyen/fort jusqu'à ce qu'il soit doré et réserver.

Dans une casserole, mettre les champignons, le porc et le tofu coupé en dés. Ajouter de l'eau jusqu'à recouvrir tous les aliments. Ajouter la sauce soja et le gingembre, puis laisser cuire à feu doux pendant 30 minutes.

Soupe de haricots noirs au gingembre

Ingrédients :

100 g de haricots noirs

1L d'eau

4 tranches de gingembre frais

1c à s d'huile de sésame

1c à s de sauce soja

Préparation :

Faire tremper les haricots pendant 6h dans un bol d'eau.

Dans une casserole, mettre les haricots noirs, le gingembre, l'huile de sésame et la sauce soja, puis recouvrir d'un litre d'eau. Laisser cuire à feu moyen pendant 1 heure.

Retirer le gingembre et mixer.

Salade tiède d'algues, tofu et sésame

Ingrédients :

30 g d'algues wakame

120 g de tofu ferme

1 c. à café de pâte de sésame noir

1 c. à café de sauce tamari ou de sauce soja

1 c. à s d'huile de sésame

Préparation :

Réhydrater les algues dans un bol d'eau tiède pendant 15 minutes.

Couper le tofu en dés et réchauffer doucement dans un bol d'eau chaude.

Dans un petit bol, mélanger la pâte de sésame noir, la sauce tamari et l'huile de sésame.

Dans un saladier, mettre les algues égouttées, le tofu et la vinaigrette.

Mélanger et servir.

Soupe de patate douce, lait de coco et œuf poché

Ingrédients :

300 g de patate douce

100 ml de lait de coco

400 ml d'eau

1 œuf

2 tranches de gingembre frais

1 c à s de graine de sésame

Sel

Préparation :

Éplucher et couper la patate douce en cube.

Dans une casserole, ajouter la patate douce, le lait de coco, le gingembre et l'eau. Faire cuire pendant 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que la patate douce soit fondante.

Dans une casserole d'eau bouillante, casser l'œuf dans l'eau et laisser cuire pendant 4 à 5 minutes.

Retirer le gingembre et mixer la soupe.

Dans un bol, verser la soupe, poser l'œuf et parsemer de graine de sésame.

Poisson aux goji et gingembre avec poêlée d'épinards

Ingrédients :

200 g de filet de cabillaud

1 c. à s de baies de goji

2 tranches de gingembre

500 g d'épinards frais

1 c à s d'huile d'arachide

1 c à s de sauce soja

Sel

Préparation :

Dans un papier cuisson, déposer le poisson avec les baies de goji et le gingembre puis saler. Cuire à la vapeur 10 à 12 minutes.

Dans une poêle, faire revenir à feu moyen les épinards dans l'huile d'arachide et la sauce soja.

Potage de shiitaké, tofu et épinards

Ingrédients :

100 g de Shiitakés

100 g de tofu soyeux

300 g d'épinards frais

600 ml d'eau

Sel

Préparation :

Dans une casserole d'eau, mettre tous les ingrédients et laisser cuire 20 à 30 minutes.

Velouté d'asperges & tofu soyeux

Ingrédients :

150 g d'asperges
150 g tofu soyeux
2 pommes de terre
Sel

Préparation :

Éplucher les pommes de terre et les couper en quartiers. Couper les asperges en 4.
Dans une casserole d'eau, faire cuire les asperges et les pommes de terre. Saler
Ajouter le tofu soyeux et mixer.

Salade tiède de haricots mungo & betterave

Ingrédients :

80 g de haricots mungo secs
1 betterave cuite
3 noix de St Jacques fraîches
1 c à s d'huile d'arachide
Sel

Préparation :

Faire tremper les haricots mungo pendant 4h dans un bol d'eau.
Dans une casserole d'eau bouillante salée, faire cuire les haricots pendant 40 minutes. Égoutter.
Éplucher la betterave et couper en dés.
Dans une poêle à feu vif, verser l'huile et faire cuire les St Jacques 1min de chaque côté.
Mélanger les haricots encore tièdes avec la betterave et servir avec les St Jacques.

Ragoût d'agneau aux jujubes et carottes

Ingrédients :

100 g d'agneau
3 carottes
4 jujubes (dattes rouges)
2 c à s de sauce soja
1 c à s d'huile d'arachide

Préparation :

Dans une poêle à feu vif, faire revenir l'agneau coupés en dés dans l'huile d'arachide.

Éplucher et couper les carottes en dés.

Dans une casserole d'eau, mettre l'agneau, les carottes, les jujubes et la sauce soja.

Cuire pendant 45 minutes à feu doux.

Poulet et aubergines Teriyaki

Ingrédients :

100 g de blanc de poulet
1 aubergine
1 c à s d'huile d'arachide
1 c à s de sauce soja
1 gousse d'ail
1 c à c de gingembre moulu

Préparation :

Couper le poulet en dés. Dans un bol, faire mariner le poulet, l'huile d'arachide, la sauce soja et le gingembre.

Éplucher et couper l'aubergine en dés.

Émincer l'ail.

Dans une poêle à feu moyen, faire revenir l'ail et l'aubergine. Réserver.

Dans une poêle à feu vif, saisir le poulet puis baisser sur feu moyen. Ajouter les aubergines.

Mijoté de lentilles vertes et butternut

Ingrédients :

100g de lentilles vertes
¼ de butternut
1 gousse d'ail
1 clou de girofle
500 ml d'eau
1 c à s d'huile d'arachide
Sel

Préparation :

Éplucher la courge butternut, enlever les pépins et couper en petits dés. Hacher l'ail.
Dans une casserole, faire revenir les dés de courge butternut pendant 5 minutes dans l'huile d'arachide.
Ajouter les lentilles, l'ail haché, le clou de girofle. Mélanger puis verser l'eau.
Laisser mijoter à couvert pendant environ 30 minutes.
Saler.

Soupe de lentilles rouges aux racines de lotus

Ingrédients :

70 g de lentilles rouges
1 poireau
1 pomme de terre
100 g de tofu ferme
100 g de racine de lotus
4 c à s d'huile d'arachide
Sel

Préparation :

Faire tremper les lentilles pendant 4 h dans un bol d'eau.
Couper et laver le poireau. Éplucher la pomme de terre. Couper le tofu en petits dés.
Dans une casserole, mettre les lentilles égouttées, le poireau, la pomme de terre et le tofu. Recouvrir d'eau et laisser mijoter pendant 30 minutes. Mixer et saler.
Couper la racine de lotus en tranches de 5mm d'épaisseur. Dans une poêle à feu vif, faire cuire le lotus dans l'huile d'arachide jusqu'à ce qu'il soit doré.

Congee de riz au sésame noir & noix

Ingrédients :

80 g riz rond

1 c à s de pâte de sésame noir

4 noix

1 c. à c. miel

Préparation :

Dans une casserole, cuire longuement le riz dans l'eau jusqu'à ce qu'il ait une texture porridge.

Ajouter la pâte de sésame noir, les noix concassées et le miel et bien mélanger.

Dessert au lait d'amande, riz noir et sésame

Ingrédients :

80 g de riz noir

300 ml de lait d'amande

1 c à s de pâte de sésame noir

1 c à s de sirop de sucre de canne

Préparation :

Cuire le riz noir pendant 40 min et égoutter.

Ajouter le lait d'amande, la pâte de sésame noir et le sucre de canne et faire cuire 10 minutes à feu doux.

Compote de poire, sésame noir & amandes

Ingrédients :

3 poires

1 c à s de graines de sésame noir

6 amandes

1 c à c de miel

Préparation :

Éplucher et cuire poires en compote.

Ajouter les graines de sésame, les amandes concassées et le miel.

Chapitre 3 : Éveiller l'énergie vitale

Un corps prêt à concevoir n'est pas un corps "parfait" : c'est un corps vivant, dans lequel l'énergie circule librement. Parfois, cette énergie stagne : par stress, fatigue, émotions bloquées, etc. L'objectif ici est simple : délier, réveiller, faire respirer.

Ostéopathie et mobilité du bassin

L'utérus, les ovaires, le bassin : tout ça est logé dans un espace que l'on oublie souvent. Et pourtant, des adhérences, tensions ou déséquilibres peuvent parfois gêner la fertilité.

Une séance chez un·e ostéopathe spécialisé·e en fertilité peut :

- Libérer des blocages pelviens
- Harmoniser la posture et la circulation sanguine
- Redonner de l'espace au bas-ventre

Yoga féminin

Tu peux aussi pratiquer chez toi des étirements doux pour délier les hanches et le sacrum grâce à des postures de yoga à **pratiquer pendant la période d'ovulation** :

Parivrtta Anjaneyasana (fente en torsion)



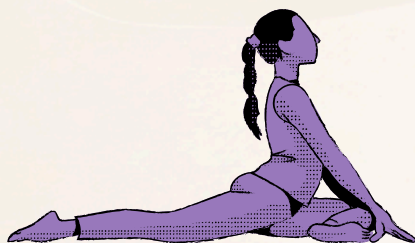
Elle permet de tonifier et de masser les muscles abdominaux et les organes reproducteurs tout en favorisant la circulation du sang et de l'énergie dans le bassin. L'étirement des quadriceps et des muscles fléchisseurs libère les tensions dans la région pelvienne et stimule l'ovulation.

Triyak Bhujangasana (cobra en torsion)



Triyak Bhujangasana est une merveilleuse position pour venir masser les ovaires pouvant parfois être sensibles avant l'ovulation. Lorsqu'on le pratique en mouvement et en torsion, la compression et décompression de la région pelvienne au sol stimule, nettoie et nourrit les ovaires en leur apportant du sang neuf et de l'oxygène. Le Cobra en torsion est énergisant et fortifiant pour les organes reproducteurs.

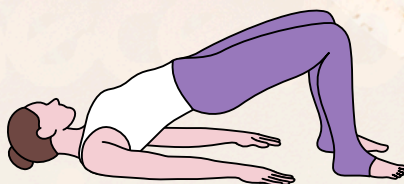
Eka Pada Rajakapotasana (posture du pigeon)



La pose du Pigeon étire en profondeur les rotateurs externes de la hanche, les aines, le psoas et les muscles des cuisses et de l'abdomen. Cette posture stimule les glandes endocrines et nourrit en profondeur les tissus du petit bassin.

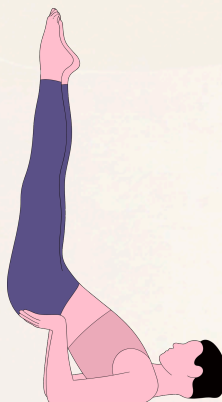
L'ouverture des hanches dans cette posture peut provoquer la libération d'émotions stockées dans le bassin.

Setu Bandha Sarvangasana (demi pont)



La posture stimule le système immunitaire et endocrinien, calme le système nerveux central et stimule les organes reproducteurs. Le Demi-pont tonifie la glande thyroïde (une glande importante dans le système hormonal pour soutenir la fertilité) et booste l'ovulation en améliorant le flux sanguin et énergétique dans les ovaires et en créant plus d'espace dans la zone pelvienne et abdominale. Il aide aussi à libérer les tensions accumulées dans le bassin en stimulant les ischio-jambiers, les fessiers.

Salamba Sarvangasana (chandelle)



Elle a pour effet, comme pour les positions précédentes, de tonifier les ovaires et de nourrir tous les organes de la zone pelvienne. Elle aide aussi à calmer le système nerveux. La Chandelle procure un effet calmant sur le cerveau et aide à réduire le stress, la fatigue et l'insomnie. Parce que c'est une inversion, elle a aussi un effet équilibrant sur tout le système hormonal.

La respiration de l'utérus (à tout moment dans le cycle)

Allonge-toi ou assieds-toi confortablement.

Inspire lentement par le nez.

Expire dans le bas-ventre, comme si tu le berçais de l'intérieur.

Visualise ton souffle comme une lumière chaude qui circule entre le cœur et l'utérus.

Fais-le pendant 5 minutes.

Auto-massages et acupression

Le ventre est le centre de ton intuition, le cœur énergétique du féminin. Il a besoin d'être touché, aimé, reconnu. Utilise de l'huile d'amande douce tiède.

Massage des ovaires (1 à 2 minutes) :

Pour masser les ovaires, commence par mettre tes pouces au niveau du nombril, puis forme un triangle en rapprochant vos mains.

Veille à resserrer tes mains légèrement. Ensuite, effectue des mouvements circulaires sur la zone située sous les petits doigts pendant plusieurs minutes.

Cette technique de massage peut être bénéfique pour stimuler la circulation sanguine et favoriser la détente des ovaires.

La remontée (1 à 2 minutes) :

En effectuant de petits cercles, remonte lentement en direction du nombril, en couvrant toute la largeur du bas-ventre. Répète cette manœuvre trois fois pour optimiser les bienfaits du massage.

Cela peut aider à stimuler la circulation sanguine, à soulager les tensions et à favoriser la détente des ovaires.

R1, se situe à la base du pied, dans le creux entre les deux coussinets à l'avant du talon.



En appliquant une pression constante sur ce point pendant une à deux minutes, il peut aider à renforcer l'énergie des reins et à favoriser l'équilibre général du corps et peut donc être bénéfique dans le cadre de l'insuffisance ovarienne. Durée : 1 à 2 minutes

C7, se situe sur le méridien du vaisseau conception, à la face interne du poignet, dans le creux juste en dessous de la base de la paume de la main,



Ce point est considéré comme un point important en médecine traditionnelle chinoise. Il est souvent utilisé pour calmer l'esprit, réduire le stress, soulager l'anxiété et favoriser la détente générale.

La stimulation du point C7 peut aider à harmoniser l'énergie du cœur et à apaiser l'esprit.

Ce point favorise la circulation de l'énergie dans le méridien du vaisseau conception, qui est lié à la régulation des fonctions reproductives et de la fertilité. Durée : 1 à 2 minutes

Recevoir

PARTIE 2 : Apaiser l'esprit et ouvrir le cœur



Créer la vie ne se limite pas au plan physique. La conception commence aussi dans l'invisible : dans les pensées que tu nourris, les croyances que tu portes, la façon dont tu parles à toi-même, le lien que tu entretiens avec ton intuition. Il s'agit ici de faire de la place. De libérer l'ancien, pour accueillir le nouveau.

Chapitre 4 : La paix entre nous

La grossesse, même désirée, peut faire remonter de nombreuses émotions : peur de l'inconnu, doute, pression, souvenirs du passé, fatigue, stress, culpabilité... Et parfois, ces émotions s'impriment dans le corps sans qu'on s'en rende compte.

Méditations guidées pour se relier à son futur bébé

Méditation de connexion au futur bébé : "Je t'attends"

Durée : 8-10 minutes

Installe-toi confortablement, assise ou allongée. Ferme doucement les yeux...

Commence par respirer lentement, en laissant l'air remplir ton ventre. Sens ton souffle t'apaiser, comme une vague douce.

Place maintenant une main sur ton cœur et l'autre sur ton bas-ventre.

Imagine une lumière chaude dans ta poitrine, une lumière faite d'amour, d'attente, de patience.

À chaque inspiration, cette lumière s'agrandit. À chaque expiration, elle descend doucement vers ton ventre.

Visualise un petit espace sacré en toi, un lieu doux, rond et protecteur.

Adresse mentalement ces mots à ton futur bébé :

« Je t'attends. Je crée en moi un espace de douceur pour t'accueillir.

Quand tu seras prêt(e), viens me rejoindre. Je t'aime déjà. »

Reste quelques instants dans cette sensation d'ouverture, de tendresse.

Respire. Souris. Laisse ton corps entier vibrer de calme.

Méditation “Je prépare le nid”

Durée : 6–8 minutes

Ferme les yeux et détends tes épaules, ton visage, ton ventre.

Imagine que tu te tiens dans une clairière paisible. Devant toi, un petit nid se construit doucement, branche après branche, pétale après pétale. C’est ton corps, ton foyer intérieur.

Observe ce nid se former avec soin et stabilité.

Chaque élément représente quelque chose :

- une branche pour ta force
- une feuille pour ta patience
- une plume pour ta douceur
- un rayon de soleil pour ton espoir

Quand le nid est complet, place doucement tes mains sur ton bas-ventre et murmure intérieurement :

« Je prépare un nid chaleureux pour toi.

Je prends soin de moi, de mon corps, de mon cœur, pour t’accueillir.

Je suis prête à te recevoir quand ce sera ton moment. »

Respire profondément. Ressens la solidité et la sérénité de ce nid intérieur.

Méditation d’appel : “Je t’envoie mon amour”

Durée : 5–7 minutes

Assieds-toi confortablement et laisse ton souffle devenir calme et profond.

Visualise maintenant devant toi un petit point lumineux, comme une étoile.

C’est l’essence de ton futur enfant : libre, joyeuse, entourée de lumière.

À chaque respiration, imagine que tu envoies un fil doré depuis ton cœur vers cette petite étoile. Un lien doux, léger, respectueux.

Dis intérieurement :

« Je te vois.

Je t’envoie mon amour.

Je t’invite dans ma vie, dans mon corps, dans mon cœur.

Viens quand tu seras prêt(e). Je suis là. »

Laisse ce fil d’amour vibrer encore un moment, sans forcer, simplement ouvert(e) et confiante.

Lorsque tu veux terminer, ramène doucement ta conscience à ton corps, à la pièce, à ton souffle et souris à la vie qui vient.

Visualisation créative : “la rencontre avec l’âme de mon enfant”

Installe-toi dans une position confortable. Ferme les yeux.

Imagine un paysage qui t’apaise profondément : une clairière ensoleillée, le bord de la mer, un jardin secret, un lieu sacré. Laisse ton cœur choisir.

Avance lentement dans ce lieu jusqu’à apercevoir une douce lumière au loin.

Cette lumière commence à prendre forme : petite, tendre, vibrante... l’énergie de ton futur enfant.

La lumière se rapproche.

Ressens sa joie, sa curiosité, son amour.

Accueille cette présence avec ton cœur, comme si tu ouvrais les bras.

Demande-lui silencieusement :

“As-tu un message pour moi ?”

Écoute ce qui vient : une image, un mot, une émotion, une sensation.

Remercie cette âme pour la rencontre.

Puis laisse doucement la lumière s’éloigner, sachant qu’elle reste toujours reliée à toi par l’amour.

Reviens dans ton corps, ancre-toi, et ouvre les yeux.

Invitation à l’écriture intuitive

L’écriture est une façon d’écrire un peu particulière, destinée à accéder à nos pensées les plus profondes et inaccessibles. Elle consiste à coucher sur une feuille, des phrases telles qu’elles nous viennent, sans réfléchir, ni s’arrêter, ni se relire (du moins pas tout de suite).

Dialogue avec mon futur bébé

Cher futur bébé, aujourd’hui j’ai envie de te dire...

Je sens ta présence quand...

Voilà comment j’imagine notre première rencontre :

Messages reçus en méditation

La sensation la plus forte que j'ai ressentie :

Les images ou symboles qui sont venus :

Le message que j'ai l'impression d'avoir entendu :

Mon corps, mon temple

Aujourd’hui, j’ai envie d’offrir à mon corps :

Ce que je veux remercier dans mon corps :

Ce que j’aimerais encore apaiser :

Intuitions sur ma maternité

La mère que je me sens devenir...

Les valeurs que j’ai envie de transmettre :

Ce qui m’émeut quand je pense à toi :

Chapitre 5 : Créer un espace sacré

Devenir mère est un passage, un chemin initiatique. Pour accueillir cette transformation, il peut être précieux de créer un espace où ton corps, ton cœur et ton esprit se sentent soutenus.

Cet espace sacré devient alors un refuge : un lieu où tu te relies à toi-même, à la vie qui circule en toi, et à l'âme de ton futur enfant.

Rituel du bain de lune et purification de l'espace

La Triple Lune (les 3 phases de la lune) associe trois visages de la lune :

- La lune croissante : symbole de la naissance, du renouveau, de la jeunesse et des nouveaux commencements. Elle incarne l'énergie de l'élan, la créativité, l'enthousiasme.
- La pleine lune : symbole d'apogée, de fertilité, de puissance. Elle représente la plénitude, la maturité, la récolte de ce qui a été semé.
- La lune décroissante : symbole de sagesse, de transmission et de retrait. C'est le temps du repos, de l'introspection et de la guérison.

Ces trois étapes rappellent que tout dans la nature est mouvement : croissance, épanouissement, décroissance et renaissance.

Te relier à la lune

Si tu peux voir la lune depuis une fenêtre ou un balcon, place-toi face à elle. Sinon, imagine simplement sa lumière : douce, blanche, bienveillante, comme une présence maternelle. Respire profondément. Laisse cette lumière te traverser lentement, des épaules jusqu'au bas-ventre. Imagine qu'elle nettoie les résidus d'inquiétudes, les tensions, les peurs, et qu'elle révèle la femme que tu es en train de devenir.

Le bain de lune est un rituel doux qui consiste à se laisser envelopper par l'énergie de la lune, que ce soit physiquement ou symboliquement. Il invite à purifier, à relâcher et à appeler ce que tu souhaites voir grandir. **(à faire de préférence en phase croissante et/ou à la pleine lune)**

Tu peux prendre un bain ou une douche.

Pour un bain :

Ajoute une poignée de gros sel et 4 à 5 gouttes d'huile essentielle de lavande, de camomille ou de géranium. Entre dans l'eau comme on entre dans un sanctuaire. Imagine que la lune tombe dans le bain, le rend clair, lumineux.

Pour une douche :

Prépare dans une coupelle, une poignée de gros sel avec 2 à 3 gouttes d'huile essentielle de lavande, de camomille ou de géranium et pose la à tes pieds. Laisse l'eau glisser sur toi en imaginant qu'elle emporte toutes les charges. Chaque goutte devient lumière.

Prépare ton espace

Choisis un lieu calme : ta chambre, ta salle de bain, un coin de ton salon. Aère la pièce, allume une bougie, mets une musique lente si tu en as envie. L'important est que tu sentes la paix s'installer peu à peu.

Si tu préfères purifier l'espace avant le rituel, tu peux :

- ouvrir les fenêtres,
- marcher lentement avec une intention de clarté,
- passer un objet symbolique (plume, fleur, bâton de bois) dans l'air,
- ou simplement déposer l'intention : "Je libère ce qui n'est plus nécessaire."

La purification n'a pas besoin d'être complexe pour être puissante. L'important est l'intention qu'on y met.

Créer un autel de maternité

Un autel de maternité est un espace intime et symbolique, un petit sanctuaire qui porte ton intention d'accueillir un enfant. Il n'a pas besoin d'être grand : une étagère, un bout de table, un plateau suffisent.

Les éléments à y déposer :

Choisis des objets qui vibrent pour toi, tels que :

- Cristaux : quartz rose (douceur et amour), lune (intuition, cycles féminins), améthyste (sérénité), cornaline (énergie créatrice, vitalité)
- Photos : une image qui évoque la maternité, une photo de toi enfant, un paysage qui te touche, la lune dans ses différentes phases
- Objets symboliques : un petit vêtement ou chausson, une plume, un bijou transmis, une carte, une poésie, une bougie, une fleur séchée, un coquillage

L'autel n'est pas un décor : il est un pont, un espace de connexion.

Activation de l'autel

Une fois les objets posés, prends un moment pour respirer devant ton autel. Laisse ton cœur se déposer.

Dis intérieurement :

“Je crée cet espace pour accueillir la vie.

Je l'offre à mon futur enfant et au chemin que je traverse.”

Chaque fois que tu t'assois devant ton autel, il te ramène à ton intention, à ta force, à ta douceur.

Purifier son espace intérieur

La grossesse, même désirée, peut faire remonter de nombreuses émotions : peur de l'inconnu, doute, pression, souvenirs du passé, fatigue, stress, culpabilité... Et parfois, ces émotions s'impriment dans le corps sans qu'on s'en rende compte.

As-tu déjà entendu ou pensé :

- “Je suis trop stressée pour tomber enceinte.”
- “Mon corps ne sait pas faire.”
- “Je dois contrôler tout pour y arriver.”
- “Je ne mérite pas une belle grossesse.”

Ces phrases, répétées, deviennent des murs invisibles. Mais bonne nouvelle : elles peuvent être transformées.

Exercice : écrire & libérer

Prends une feuille. Note toutes les pensées que tu as autour de la maternité, de ton corps, de ton passé.

Puis, en dessous, réécris chaque phrase avec une intention opposée, plus douce, plus soutenante.

Exemple :

“Je ne suis pas prête.” → “Je me prépare chaque jour, avec confiance.”

[illegible]

Tout ce qui n'est pas exprimé s'imprime; et parfois, les douleurs menstruelles, les blocages dans le bassin, les insomnies... ne sont pas seulement physiques.

Rituels simples :

- Pleurer sans raison apparente — c'est une purification
- Écrire une lettre à ton futur bébé ou à ton utérus
- Te faire accompagner si tu ressens une mémoire douloureuse (deuil, IVG, fausse couche, transmission familiale...)

Plus tu allèges ce que tu portes, plus tu redeviens un canal clair pour la vie.

Chapitre 6 : Se libérer du passé

Nous portons toutes en nous des fragments d'histoires anciennes : des peurs, des gestes retenus, des mots jamais dits, des élans restés figés quelque part dans nos muscles, nos ventres ou nos cœurs. Ces mémoires invisibles façonnent notre façon d'aimer, de nous protéger, de nous montrer au monde. Elles ne sont pas des erreurs : elles témoignent de notre capacité à survivre.

Mais pour avancer, pour créer une vie alignée, il devient parfois nécessaire de les laisser partir. Ce chapitre est une invitation à libérer ce qui n'a plus besoin d'être porté, à laisser l'énergie circuler de nouveau, à se délester des poids qui n'appartiennent plus à aujourd'hui.

Travail énergétique : libérer les émotions coincées

Le corps ne ment jamais. Même lorsque l'esprit a oublié, classé, rationalisé, le corps lui se souvient. C'est pourquoi les pratiques énergétiques et somatiques sont si puissantes : elles permettent de dénouer ce qui stagne, d'ouvrir ce qui s'est contracté, de remettre du mouvement là où tout s'était figé.

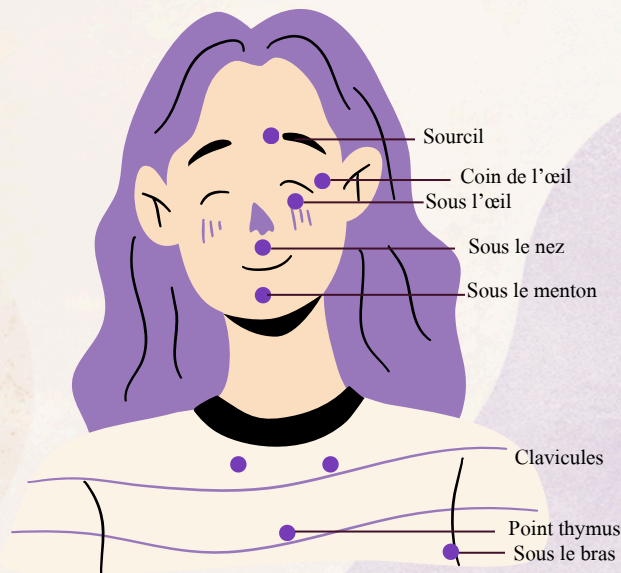
L'EFT (Emotional Freedom Technique) : toucher pour apaiser

L'EFT consiste à tapoter doucement certains points d'acupuncture tout en nommant l'émotion présente. Tapoter, respirer, verbaliser, pas pour "forcer" la libération, mais pour offrir un espace clair à l'émotion, sans jugement comme si le corps disait enfin : « J'ai entendu. Je peux relâcher. »

Pratiquer l'EFT seul :



Point karaté



Le point karaté, situé sur la tranche de la main, entre le poignet et l'auriculaire, le début du sourcil, le coin extérieur de l'œil, sous l'œil, sous le nez, sur le menton, sur la clavicule, le point thymus (milieu du sternum) et sous le bras

- Détend-toi profondément en te concentrant sur ta respiration.
- En tapotant le point karaté (la tranche de la paume), répète 3 fois la phrase suivante : « Même si j'ai cette angoisse, ce stress, je m'aime et je m'accepte tel que je suis ».
- En tapotant une dizaine de fois avec deux doigts les autres points EFT, répète la phrase « je lâche prise maintenant, je m'apaise et je positive ». Prend une profonde inspiration par le nez et souffle par la bouche.
- Entoure ton poignet de ta main et serre-le en vous répétant le mot « calme ». Si tu n'es pas encore tout à fait apaisé, recommence tout le cycle.

Le Rebozo : contenir, bercer, réordonner

Issu de traditions ancestrales, le Rebozo enveloppe, soutient et resserre le corps pour lui permettre de se sentir tenu, sécurisé. Le serrage invite à une forme de renaissance intérieure, une sensation d'être ramenée à soi. Dans cet espace contenu, beaucoup de femmes relâchent des larmes, des souvenirs, ou simplement un long souffle qu'elles retenaient depuis des années.

Tu peux réaliser ce soin avec un professionnel ou le faire toi-même ou avec ton partenaire.

Pour cela il te faut :

- un châle rebozo ou un grand tissu rectangle solide
- un bâton de serrage rebozo ou un morceau de bois solide

Allongée sur le dos, place le châle à plat sous les fesses. Croise les 2 pans du châle sur toi et garde 1 pan dans chaque main. Inspire et serre en tirant sur le châle. Expire et relâche légèrement.

Tu peux enrouler les 2 pans du châle autour du bâton de serrage et le tourner pour plus de pression. Tu peux aussi demander à ton partenaire de tenir les pans du châle et de serrer.



Le Breathwork : respirer pour laisser partir

La respiration consciente ouvre des portes insoupçonnées. Dans l'intensité du souffle, le mental s'adoucit et les émotions coincées remontent comme des bulles à la surface. On ne cherche pas à comprendre : on laisse circuler. Le corps se vide, se réécrit, se répare.

Il existe plusieurs types connus de breathwork :

- La respiration consciente
- Le pranayama
- La cohérence cardiaque

La respiration consciente

Assied toi et ferme les yeux.

Joins les mains derrière ton dos pour ouvrir la cage thoracique.

Garde un bon alignement de la tête, des épaules et du bassin.

Expire profondément, avant même d'inspirer, sans rien forcer.

Fais une pause d'une seconde à la fin de ton expiration.

Inspire profondément en laissant l'air entrer librement.

Répète pendant 1 à 2 minutes puis respire normalement.

Attention, dans cet exercice, il est important d'expirer en premier. Notre réflexe est d'inspirer pour ensuite expirer, mais pour que l'exercice soit efficace, nous devons débiter par l'expiration.

Le pranayama

Allonge toi et pose une main sur le ventre, l'autre sur la poitrine.

Inspire amplement, doucement et consciemment, en remplissant d'abord le bas du ventre, puis tout le ventre, le bas de la poitrine et le haut du buste.

Expire de la même façon, en vidant d'abord la poitrine, le haut du ventre puis le bas du ventre.

Répète pendant 1 à 2 minutes puis respire normalement.

La cohérence cardiaque

Assieds toi confortablement.

Compte jusqu'à 5 sur l'inspiration et compte jusqu'à 5 sur l'expiration.

Répète pendant 5 minutes puis respire normalement.

Couper les liens invisibles qui freinent

Nous sommes reliées à tant de choses : à des histoires familiales, à des attentes non dites, à des relations passées, à des versions anciennes de nous-mêmes.

Ces liens subtils ne sont pas tous nocifs, mais certains nous tirent vers l'arrière, comme des fils invisibles qui nous empêchent d'avancer pleinement. Couper ces liens n'est pas rejeter, renier ou oublier.

C'est dire :

« J'honore ce qui a été, mais je choisis de ne plus être définie par cela. »

Un rituel simple peut suffire : une visualisation, une lettre brûlée, une phrase prononcée à voix basse, une main posée sur le cœur. L'important est l'intention : reprendre son énergie, rappeler son pouvoir, se recentrer.

N'hésite pas à consulter un professionnel de santé comme un psychologue si tu en ressens le besoin.

Comment est mon lien avec mon père/ma mère ? Quelles émotions me traversent quand je pense à eux ?

[illegible]

[illegible][illegible]

Comment est mon lien avec mon partenaire ? Quelles émotions me traversent quand je pense à lui/elle ?

[illegible]

Comment est mon lien avec moi-même ? Quelles émotions me traversent quand je pense à moi ?

[illegible]

Accueillir la peur sans culpabilité

La peur n'est pas un échec : elle est un messenger. Elle apparaît lorsqu'un changement est en cours, lorsqu'un pas en avant s'annonce, lorsqu'une zone inconfortable mais nécessaire s'ouvre devant nous.

Nous avons appris à la juger :

“Je devrais être plus forte.”, “Je devrais avoir dépassé ça.”, “Je devrais déjà y arriver.”

Mais la peur n'a pas besoin d'être chassée, elle a besoin d'être reconnue. L'accueillir, c'est dire :

« Je te vois. Tu fais partie du chemin. Tu n'es pas là pour me bloquer, mais pour m'indiquer que je m'apprête à franchir une frontière de moi-même. »

Lorsqu'on arrête de lutter contre la peur, quelque chose s'apaise. Une nouvelle clarté apparaît. Et dans cet espace, on peut choisir d'avancer malgré elle, doucement, avec bienveillance. Se libérer du passé n'est pas un acte unique. C'est un mouvement, une respiration, une ouverture, parfois imperceptible, parfois renversante. À chaque libération, le présent devient plus vaste et un peu plus de toi peut enfin se déployer.

Recevoir

PARTIE 3 : Habiter l'attente et accueillir la vie



Accueillir la vie, ce n'est pas simplement être prête physiquement ou mentalement. C'est aussi créer un environnement propice à la douceur, à la sécurité, à l'amour.

Comme une plante qui a besoin de terre fertile, de lumière, d'eau... un bébé a besoin d'un espace aligné, vivant, calme. Et cet espace commence dès maintenant : chez toi, dans ton couple, dans ton rythme de vie.

Chapitre 7 : Harmoniser son foyer

Ton lieu de vie n'a pas besoin d'être parfait. Il a besoin d'être rassurant, accueillant, fluide. L'énergie circule dans la maison comme dans le corps.

Désencombrer en conscience

Désencombrer n'est pas un simple acte pratique : c'est un geste intérieur. Chaque objet que tu possèdes a été choisi à un moment précis de ta vie. Il porte une histoire, une émotion, parfois un attachement, parfois une charge invisible. En libérant ce qui n'est plus aligné avec toi, tu te délestes aussi d'anciennes versions de toi-même. Moins d'objets, c'est plus de clarté. Plus d'espace autour de toi, c'est plus de souffle à l'intérieur. Le vide n'est pas un manque : c'est une invitation.

Rituel de tri doux et conscient

Choisis un espace limité : une pièce, une étagère, un tiroir. L'idée n'est pas d'épuiser ton énergie, mais de créer un moment de présence.

- Mets une musique calme, enveloppante.
- Respire profondément quelques instants avant de commencer.
- Prends chaque objet dans tes mains, un par un.

Pose-toi cette question, avec honnêteté et bienveillance :

« Est-ce que cela soutient la vie que je veux créer aujourd'hui ? »

Observe ce qui se passe dans ton corps : légèreté, tension, indifférence, joie. Le corps sait souvent avant la tête.

- Garde ce qui t'apaise, t'inspire, te nourrit.
- Offre ce qui peut encore servir ailleurs.
- Recycle ce qui a accompli son cycle.
- Et si tu le sens juste, remercie intérieurement ce que tu laisses partir.

Remercier n'est pas anodin : c'est une façon de clore la relation sans culpabilité, sans regret. Avance lentement, il n'y a rien à forcer. Désencombrer en conscience, c'est un acte d'amour envers ton espace, ton présent, et la personne que tu deviens.

Activer la circulation de l'énergie

Un espace vivant est un espace où l'énergie circule librement. Dans le feng shui, comme dans de nombreuses traditions énergétiques, l'énergie a besoin de mouvement, de douceur et d'harmonie pour soutenir le corps, l'esprit et les projets de vie y compris ceux qui demandent sécurité, créativité et enracinement. Lorsque l'énergie stagne, elle fatigue. Lorsqu'elle circule, elle soutient, répare et ouvre.

Créer une circulation fluide et apaisante

Privilégier des formes rondes et naturelles : tables aux bords adoucis, objets organiques, textiles souples. Les angles trop durs, trop nombreux, peuvent créer une sensation d'agression inconsciente. La rondeur, elle, rassure et enveloppe. Invite la lumière naturelle autant que possible. Ouvre les rideaux chaque matin, laisse le soleil entrer, même quelques minutes. Aère quotidiennement : l'air frais renouvelle l'énergie stagnante et aide à relâcher ce qui s'est accumulé pendant la nuit. Entoure-toi de plantes vivantes. Elles sont de puissants régulateurs énergétiques : elles purifient l'air, apportent du mouvement, rappellent le vivant. Tu peux avoir chez toi :

- L'orchidée (symbole de fertilité)
- Le lys de la paix (favorise l'épanouissement physique, mental et spirituel)
- Le bambou (symbolise la prospérité, la chance et repousse les ondes négatives.)

Le lit : cœur énergétique du repos et de la régénération

Le lit est un pilier énergétique. Idéalement, il est :

- Dégagé de chaque côté, pour laisser l'énergie circuler librement
- Doté d'une structure solide, stable
- Placé contre un mur, créant un sentiment de soutien et de sécurité

Évite d'y accumuler des objets ou des souvenirs lourds. Le sommeil est un temps de réparation : l'espace doit pouvoir accompagner ce processus.

Objets symboliques et intentions visibles

Les objets parlent à l'inconscient. Choisis-en quelques-uns, intentionnellement :

- Images de maternité, de création, de douceur, de protection
- Pierres aux énergies apaisantes comme le quartz rose (amour, sécurité émotionnelle) ou la pierre de lune (féminin, cycles, intuition)

Inutile d'en multiplier trop : leur présence doit rester claire et lisible.

Nettoyer et harmoniser l'énergie d'une pièce

Régulièrement, offre à ton espace un moment de purification :

- Fais brûler un peu d'encens (spécial fertilité) ou de sauge
- Fais résonner un bol tibétain ou une cloche

Pendant ce rituel, formule une intention simple, à voix basse ou intérieurement. L'énergie suit l'attention.

Un espace harmonisé devient un allié silencieux. Il soutient ce que tu ne vois pas encore... mais qui est déjà en train de naître.

Créer un coin cocon pour toi

Avant même d'accueillir une nouvelle vie, il est essentiel de t'offrir un espace à toi. Un lieu refuge, où ton corps peut se déposer, où ton esprit ralentit, où tu te rappelles que tu es déjà digne de soin, de confort et de douceur. Ce coin cocon n'a pas besoin d'être grand ni parfait. Il a juste besoin d'être intentionnel.

Imagine un espace qui apaise :

- un coin lecture baigné de lumière douce
- un fauteuil confortable avec un plaid enveloppant
- un coussin d'allaitement déjà présent, non pas comme une attente, mais comme un symbole de soutien
- une petite table basse avec un carnet, un stylo, une bougie

Chaque élément est choisi pour dire à ton corps : ici, tu peux te relâcher.

Un lieu pour ralentir et écouter

Installe-y ce qui t'invite naturellement au calme : des textures douces, des couleurs apaisantes, des matières chaudes. Évite le superflu. Ce n'est pas un espace à remplir, mais un espace à habiter.

Dans ce cocon, tu peux :

- lire quelques pages
- écrire ce qui te traverse
- poser tes mains sur ton ventre
- respirer profondément, sans objectif

Même quelques minutes suffisent pour ré-ancrer ton énergie.

Créer avant d'attendre

Tu n'as pas besoin d'attendre la grossesse pour t'autoriser ce lieu. Prendre soin de toi n'est pas conditionnel. Ce coin cocon est une déclaration silencieuse : ma présence compte. En le créant maintenant, tu entraînes ton corps et ton système nerveux à reconnaître la sécurité, le repos, la douceur. Tu poses les bases d'un espace intérieur stable : celui qui accueillera, le moment venu, tout ce qui voudra y grandir. Ce coin n'est pas seulement un endroit, c'est un état d'être que tu cultives, jour après jour.

Chapitre 8 : Nourrir la relation de couple

La préconception est souvent un voyage à deux. Et même si le désir d'enfant est très intime, il résonne dans le lien que vous avez ensemble. Ce chapitre est une invitation à revenir au lien, au plaisir partagé, à la complicité simple.

Se redécouvrir dans l'intimité

L'intimité n'est pas un objectif à atteindre, ni une mission à accomplir. Elle n'a rien à prouver. Elle n'obéit à aucun calendrier. C'est un espace vivant, mouvant, qui se transforme avec le temps, les émotions, les cycles, les silences aussi. La sexualité, lorsqu'elle est reliée, devient un langage énergétique : un dialogue de peaux, de souffles, de présences. Elle commence bien avant le geste, et continue bien après. Quand la pression s'invite (désir de résultat, attente, comparaison) l'énergie se contracte. Quand la tendresse revient, l'énergie circule à nouveau.

- Se masser mutuellement, sans attente. Pas pour exciter, pas pour "aller quelque part". Juste pour sentir les mains, la chaleur, la lenteur. Le corps se détend quand il n'est pas sollicité, mais accueilli.
- Prendre un bain à deux. L'eau enveloppe, apaise, déleste. Partager ce moment crée une intimité simple, presque primitive, où les corps se reposent côte à côte.
- Dormir nus sous une couverture chaude. Sans forcément se toucher. La peau contre la peau, la respiration commune, la sécurité. Parfois, l'intimité la plus profonde naît dans le repos partagé.
- S'exprimer à voix haute. Dire : « Ce que j'aime chez toi, c'est... »
- Nommer la beauté, la présence, les gestes, les qualités. Les mots nourrissent l'intime autant que le toucher.

Rendre le lien vivant

L'intimité se nourrit de présence, pas de performance. Plus le lien est vivant (authentique, doux, incarné) plus l'énergie circule naturellement entre deux êtres. Et parfois, se redécouvrir dans l'intimité, c'est simplement se retrouver. Sans urgence, sans obligation, juste avec vérité.

Parler de ses peurs, sans jugements

Avoir peur ne signifie pas être faible : cela signifie être vivant, concerné, touché. Dans un chemin aussi intime et engageant, il est naturel que des peurs émergent : parfois différentes, parfois opposées. Tu peux avoir envie d'aller vite, il peut avoir besoin de temps. Tu peux te sentir prête un jour, hésitante le lendemain et lui aussi. Rien de tout cela n'est un problème. Le problème naît seulement quand ces peurs restent silencieuses.

Créer un espace de parole sécurisé :

Parler de ses peurs ne consiste pas à convaincre, ni à résoudre. Il s'agit d'écouter, de déposer, de reconnaître ce qui est là. Propose un moment dédié, posé, sans distraction. Un temps où la parole est contenue et respectée.

Rituel d'écoute consciente

- Installez-vous confortablement, face à face ou côte à côte.
- L'un parle pendant 10 minutes, sans être interrompu.
- Pas de conseils. Pas de corrections. Pas de défense.
- L'autre écoute, simplement.
- Puis les rôles s'inversent.

Quand chacun a parlé, prenez un instant pour vous regarder et vous dire merci. Pas pour être d'accord, pas pour trancher, juste pour avoir osé être vrai.

Ce temps n'est pas fait pour décider, il est fait pour alléger. Souvent, le simple fait d'être entendu, apaise plus que n'importe quelle solution. Les peurs, lorsqu'elles sont accueillies sans jugement, perdent naturellement de leur poids. Parler ainsi, c'est tisser un lien plus solide que n'importe quelle certitude. Un lien où chacun peut être pleinement soi, avec ses élans, ses doutes, et son rythme.

Pour vous aider à communiquer, je te propose une liste de questions à se poser l'un l'autre avec ton partenaire :

Quel est ton souvenir d'enfance le plus embarrassant ?

Quel est ton petit plaisir coupable ?

Si tu pouvais changer de vie avec quelqu'un pendant une journée, qui serait-ce et pourquoi ?

Si tu pouvais vivre n'importe où dans le monde, où serait-ce ?

Si tu gagnais demain à la loterie, que ferais-tu ?

Qu'est-ce que tu as toujours voulu essayer, mais que tu n'as pas encore fait ?

Quel est ton plus beau souvenir de nous ?

Qu'est-ce qui t'agace le plus ?

Comment gères-tu le stress ?

Quel est le plus beau compliment que l'on t'ait fait ?
Enfant, quelle était ta tradition préférée ?
Quel est ton week-end idéal ?
Quelle est ta façon préférée de passer une journée pluvieuse ?
Quelle est la chose qui te rend le plus heureux ?
Quel est ton plus grand rêve ?
Quelle est ta plus grande peur ?
De quoi es-tu le plus fier ?
Es-tu heureuse de ta situation actuelle ?
Comment envisages-tu ta vie dans 10 ans ?
Quelle est ta plus grosse bêtise d'enfance ?
Y a-t-il une tradition familiale que tu aimerais perpétuer ?
Comment imagines-tu la famille idéale ?
Quelles sont tes valeurs fondamentales ?
Quelles sont tes croyances en termes de spiritualité ?
Y a-t-il une cause particulière qui te tient à cœur ?
Quelle est ta vision de la vie ?
As-tu une citation ou un mantra qui te guide dans la vie ?
Comment réagis-tu face au stress ?
Quelle situation a été pour toi la plus difficile à surmonter ?
Qui sont les personnes qui t'ont soutenu dans les moments difficiles ?
Ai-je été à la hauteur dans ces moments difficiles ?
Comment puis-je te soutenir lorsque tu traverses des moments difficiles ?
Quel est ton mécanisme de défense en cas de difficulté ?
Comment gères-tu les périodes de doute ou d'incertitude ?
As-tu besoin de ta famille dans les moments difficiles ou préfères-tu gérer seul ?
Arrives-tu à demander de l'aide dans les moments difficiles ?
Comment veux-tu que nous gérions nos désaccords ?
Comment pouvons-nous améliorer notre communication ?
Trouves-tu que nous communiquons suffisamment ?
Qu'est-ce qui te fait sentir entendu et compris ?

Poser une intention commune

Une intention partagée agit comme un fil invisible entre deux êtres. Elle ne prédit rien, ne force rien, mais elle oriente. C'est une boussole douce pour traverser cette étape de vie avec plus de sens, de cohérence et de présence. Poser une intention commune, c'est dire : nous avançons ensemble, même si le chemin n'est pas encore clair.

Créer votre phrase-mantra

Prenez un moment calme, sans distraction avec un carnet, une feuille, ou simplement vos voix. Chacun peut d'abord exprimer ce qu'il souhaite profondément : des mots-clés, des valeurs, des ressentis (sécurité, joie, confiance, patience, amour...), puis, laissez émerger une phrase simple, vraie, qui vous ressemble. Elle n'a pas besoin d'être parfaite, elle a besoin d'être habitée.

Exemples d'intentions

- « Nous préparons notre futur avec amour et confiance. »
- « Notre maison est prête à accueillir une âme. »
- « Nous devenons chaque jour les parents que nous rêvons d'être. »

Vous pouvez en créer une nouvelle, ou laisser évoluer celle-ci avec le temps. L'intention est vivante.

Faire vivre l'intention au quotidien

Placez cette phrase quelque part de visible : sur un mur, une table de nuit, le réfrigérateur, ou dans votre carnet. Répétez-la ensemble, à voix haute ou intérieurement, lors des moments de doute comme lors des moments de joie. Ce n'est pas une promesse, c'est un engagement doux envers votre lien. Une intention commune ne garantit pas le chemin, mais elle transforme la manière de le parcourir.

Chapitre 9 : Ralentir, s'ancrer, savourer

Le monde moderne va vite. Il valorise le faire, le contrôle, l'anticipation. Il pousse à optimiser, mesurer, prévoir, mais concevoir une vie, qu'elle soit symbolique ou réelle, ne répond pas à ces lois-là. Cela demande un autre rythme : celui du corps, du cœur et de la nature. Le vivant ne se presse jamais et pourtant, tout y arrive.

Dire oui à la lenteur

Ralentir n'est pas renoncer, c'est choisir autrement. Et si, pour un temps, tu remplaçais :

- la productivité par la présence
- la performance par le plaisir
- l'organisation par l'écoute

Non pas parce que tu fais "moins", mais parce que tu fais juste. La lenteur apaise le système nerveux. Elle redonne au corps sa place de guide. Elle crée un terrain fertile où la vie peut s'installer sans contrainte.

Instaurer des rituels de lenteur

Chaque jour, offre-toi un moment volontairement lent, un moment sans objectif, sans écran, sans attente.

- Boire ton thé ou ton café en pleine conscience, en sentant la chaleur de la tasse.
- Marcher pieds nus, sentir le sol, le froid, la texture.
- T'autoriser une sieste, même courte, sans culpabilité.
- Observer les nuages, les arbres, la lumière qui change.

Ces gestes simples réapprennent au corps qu'il est en sécurité. Et un corps qui se sent en sécurité s'ouvre plus facilement à la vie.

S'ancrer dans l'instant

Ralentir, c'est revenir ici, à ce qui est déjà là, à ce qui respire, bat, pulse en toi. Il n'y a rien à forcer, rien à provoquer, juste à savourer car parfois, le plus grand acte de confiance, c'est de ralentir suffisamment pour laisser la vie faire son œuvre.

Se synchroniser à la nature

La nature ne force jamais. Elle propose, elle attend, elle transforme. En t'y reliant consciemment, tu te rappelles que toi aussi, tu es un être cyclique — et non linéaire. La nature t'offre sans cesse des messages et des symboles. Elle t'enseigne la patience sans passivité, le mouvement sans précipitation, la transformation sans violence.

Suivre les phases de la lune

La lune est une alliée subtile :

- Nouvelle lune pour semer une intention.
- Pleine lune pour observer, ressentir, laisser déborder.
- Lune décroissante pour libérer, trier, te reposer.

Tu n'as pas besoin de tout ritualiser. Il suffit parfois de lever les yeux, de noter ce que tu ressens, de t'autoriser à être plus douce certains jours, plus expansive d'autres.

Observer les saisons dans ton corps

Comme la terre, ton corps traverse des saisons :

- des printemps d'élan et de renouveau
- des étés de vitalité et d'ouverture
- des automnes de ralentissement et de tri
- des hivers de repli et d'intériorité

Plutôt que de lutter contre ces variations, écoute-les. Demande-toi : de quoi ai-je besoin aujourd'hui ?

Repos, mouvement, chaleur, silence, partage... Le corps sait.

Célébrer les passages, même invisibles

Dans le monde moderne, seules les grandes étapes sont reconnues. Le vivant, lui, honore chaque passage.

Célèbre :

- une ovulation, comme un moment de puissance créatrice
- une décision prise avec le cœur
- une sensation de paix inattendue
- un lâcher-prise, même minuscule

Tu peux marquer ces étapes par un geste simple : une bougie allumée, une promenade consciente, quelques lignes écrites, une main posée sur ton ventre. En te synchronisant à la nature, tu n'attends plus contre elle, tu avances avec elle et ce qui doit éclore trouve alors le bon moment.

Célébrer l'ici et maintenant

Il est facile de croire que tout commence plus tard : après un événement, un signe ou une naissance. Et pourtant, quelque chose est déjà là. Tu es déjà mère, quelque part. Mère de ton corps que tu écoutes et respectes. Mère de tes idées que tu nourris et laisses mûrir. Mère de ton quotidien, façonné par tes choix, ton attention, ton soin. Chaque fois que tu prends soin, que tu accueilles, que tu protèges, que tu offres de la présence, tu fais déjà vivre cette énergie-là.

Reconnaître ce qui est déjà vivant

La vie ne commence pas avec un résultat visible. Elle commence dans l'intention, dans le geste, dans la qualité de présence. Tu accueilles déjà la vie :

- dans la manière dont tu parles à ton corps
- dans la patience que tu t'accordes
- dans la douceur que tu choisis, même les jours difficiles
- dans l'énergie que tu poses sur ton espace, ton lien, ton temps

Rien de tout cela n'est "en attendant", tout cela est pleinement vivant.

Rituel de gratitude du soir

Chaque soir, avant de dormir, offre-toi un instant pour reconnaître ce que tu as déjà créé. Prends un carnet, ou laisse simplement les mots venir intérieurement. Écris une phrase, une seule suffit.

Commence par :

« Aujourd'hui, j'ai créé de la beauté en... »

Cela peut être minuscule : en prenant une pause, en respirant au lieu de forcer, en disant non, en t'écoutant, en aimant, simplement.

Ancrer la reconnaissance

Ce rituel n'est pas là pour embellir la réalité. Il est là pour la révéler. À force de reconnaître l'ici et maintenant, tu cesses de vivre dans l'attente. Tu t'installes dans la confiance. Et la vie, se sentant déjà accueillie, sait où revenir. Tout ce que tu cherches à créer commence par être reconnu.

10 affirmations puissantes pour accueillir la vie

J'accueille la vie telle qu'elle se présente, avec confiance et ouverture.

Chaque instant m'offre une nouvelle chance de grandir et d'aimer.

Je choisis de dire oui à la vie, même dans l'inconnu.

Je mérite pleinement la joie, la paix et l'abondance.

Je fais confiance au rythme de la vie et au mien.

Ce qui arrive me guide vers ce qui est juste pour moi.

Je suis vivante, présente, et profondément reliée à la vie.

Je lâche la résistance et j'accueille ce qui est.

La vie me soutient, même quand je ne comprends pas encore.

Aujourd'hui, je choisis d'aimer la vie et de me laisser traverser par elle.

Lettre à soi même dans 1 an

[illegible]

A blank page with horizontal ruling lines. The background is a light beige color with abstract, organic shapes in a slightly darker beige and a soft purple at the bottom right. The page is filled with 25 horizontal ruling lines, evenly spaced, starting from the top and ending near the bottom. The lines are a dark purple color. The overall design is clean and modern, suitable for a notebook or a journal.

A blank sheet of lined paper with horizontal ruling lines, set against a background of soft, abstract shapes in light orange, yellow, and purple, with a speckled texture.

Recevoir la vie, c'est d'abord recevoir la sienne

Si tu arrives à ces dernières pages, j'aimerais d'abord te dire une chose : Merci.

Merci de t'être accordée ce temps. Merci d'avoir ouvert ton cœur, d'avoir exploré ton corps avec douceur, d'avoir accueilli tes émotions, tes espoirs et peut-être aussi tes blessures.

Ce livre n'a jamais eu pour vocation de te promettre un miracle car la vie ne se commande pas. En revanche, il peut t'aider à retrouver quelque chose d'immense : la confiance. La confiance en ton corps, en ta capacité à aimer, en la sagesse de ton chemin et en la vie qui œuvre parfois dans un rythme différent de celui que nous avons imaginé. Pendant longtemps, tu as peut-être cru que ton bonheur commencerait le jour où tu tiendrais enfin ton enfant dans tes bras. Mais j'aimerais te laisser avec cette pensée :

Ta vie ne commence pas le jour où tu deviens mère. Elle est déjà là, aujourd'hui. Chaque sourire. Chaque lever de soleil. Chaque respiration consciente. Chaque instant où tu prends soin de toi est déjà une façon d'honorer la vie. Et paradoxalement, c'est souvent lorsque l'on cesse de vivre uniquement dans l'attente que notre cœur retrouve l'espace nécessaire pour accueillir ce qui vient.

Continue de nourrir ton corps avec respect. Continue d'écouter ton intuition. Continue de parler à ton futur enfant si cela apaise ton cœur. Continue de célébrer ton cycle, ton énergie féminine, tes émotions et ta sensibilité. Mais surtout n'oublie jamais de vivre. Entoure-toi de personnes qui te font du bien. Fais de ton quotidien un lieu où la vie circule déjà abondamment car la fertilité dépasse largement la conception d'un enfant. Être fertile, c'est être capable de créer, de transformer, d'aimer, de faire grandir tout ce qui est beau en soi et autour de soi. Tu portes déjà cette puissance. Peut-être que ton bébé viendra bientôt, peut-être que le chemin demandera encore un peu de patience. Et quelle que soit la suite de ton histoire, sache qu'elle ne définit jamais ta valeur. Tu es entière. Tu es digne d'amour. Tu es suffisamment. Avant même d'être mère, tu es une femme. Une femme profondément vivante.

J'espère que ce livre t'accompagnera dans les jours de doute comme dans ceux remplis d'espoir. Reviens-y lorsque tu en ressentiras le besoin. Refais une méditation. Relis une affirmation. Prépare une recette qui nourrit ton corps. Écris quelques lignes dans ton journal. Choisis simplement une petite action qui te reconnecte à toi-même. Ce sont souvent les gestes les plus simples qui transforment les plus grands voyages.

Je te souhaite de continuer à avancer avec confiance, à accueillir chaque étape avec douceur et à laisser la vie te surprendre.

Que ton cœur reste ouvert. Que ton corps soit honoré. Que ton esprit trouve la paix.

Et que, lorsque le moment sera juste, tu puisses accueillir la vie avec toute la sérénité, l'amour et la lumière que tu portes déjà en toi.

Avec toute mon affection,

Maxine