

# LA COMMUNICATION PRENATALE

CAHIER DE ROUTINES

POUR VOUS RELAXER, CONNECTER ET  
COMMUNIQUER AVEC VOTRE BEBE

pendant la grossesse et assurer un attachement  
sécure.



*Karine Chaumont*  
Collection La Quintessence de la Naissance

## INTRODUCTION

# Ce que votre bébé vit avec vous

---

Votre bébé ne commence pas à vivre à la naissance. Il commence à vivre — et à vous connaître — dès les premières semaines de grossesse. Il perçoit vos émotions via les neuropeptides qui irriguent le liquide amniotique. Il entend votre voix. Il ressent votre tension ou votre calme. Il apprend la régulation nerveuse de vous.

Ce cahier de routines est conçu à partir des avancées en neurosciences prénatales, épigénétique, théorie polyvagale et bioénergétique. Chaque rituel a une base scientifique ET une dimension de connexion profonde avec votre bébé.

### LES SYSTÈMES QUE NOUS ACTIVONS

Nerf Vague	SNA	SAR
Cerveau Reptilien & Limbique	ADN Épigénétique	Corps Bioénergétique

« Chaque moment de calme que tu vis, bébé le vit avec toi. »

Conseil de coach · Commencez par UN seul rituel. Tenez-le 7 jours. Puis ajoutez-en un autre. La constance bat la perfection.

# Rituel du Matin

Nerf vague-SNA  
Parasympathique-SAR

7h – 8h

*Commencer la journée en pleine conscience, en trio*

*Avant de vous lever, avant le téléphone, avant le monde – il y a vous deux, et bébé. Ce rituel programme votre système nerveux pour la journée entière.*

## 01 Ancre Corporelle

3 min · Nerf vague

Posez une main sur le ventre. Respirez profondément en ressentant le mouvement de votre abdomen. Dites mentalement ou à voix douce : « Bonjour mon amour, une nouvelle journée commence avec toi. »

*Le nerf vague, reliant cerveau-cœur-intestins, s'active par la respiration abdominale profonde. Cette activation réduit le cortisol (hormone du stress) en moins de 90 secondes.*

Pour bébé · Ce geste quotidien crée un rituel que bébé reconnaîtra après la naissance – votre voix, votre rythme respiratoire sont déjà ses repères.

## 02 Respiration 4-7-8

5 min · SNA Parasympathique

Inspirez par le nez 4 secondes · Retenez 7 secondes · Expirez lentement 8 secondes. Répétez 4 cycles. À chaque expiration, visualisez une lumière dorée enveloppant bébé.

*Cette technique active le système nerveux parasympathique (rest & digest) et synchronise les rythmes cœur-cerveau. La rétention d'air stimule le baroréflexe vagal.*

Pour bébé · Votre rythme cardiaque cohérent devient le métronome interne de bébé. Il apprend la régulation nerveuse in utero.

## 03

### Intention & Parole à Bébé

2 min · SAR + Limbique

Formulez à voix haute une intention pour la journée. Parlez à bébé : racontez ce que vous allez vivre aujourd'hui, les couleurs, les sons, les émotions positives que vous anticipez.

*Bébé entend votre voix dès 16-20 semaines par conduction osseuse. Votre Système Activateur Réticulé (SAR) filtre la réalité selon vos intentions conscientes – ce que vous programmez le matin, vous le percevez toute la journée.*

Pour bébé · La voix maternelle est la première architecture sonore du cerveau. Elle structure les circuits émotionnels de bébé.

#### Conseil de coach

Faites ce rituel à la même heure chaque jour – la constance crée la neuroplasticité.

# Pause Méridienne

Cohérence cardiaque-Cerveau  
limbique-Cortisol

12h30 – 13h

*Recharger le corps, réguler le système nerveux, se reconnecter*

*Le stress de la matinée s'accumule invisiblement. Cette pause n'est pas un luxe – c'est une prescription biologique pour vous et bébé.*

## 01 Scan Corporel Éclair

5 min · SNA + Intéroception

Asseyez-vous, fermez les yeux. Parcourez mentalement votre corps de la tête aux pieds. Notez les tensions sans les juger – nuque, épaules, dos, ventre. Relâchez-les à chaque expiration.

*Le scan corporel active l'insula (cortex intéroceptif) et le cortex préfrontal, réduisant l'activité amygdalienne (alarme du cerveau limbique). 5 minutes suffisent à modifier le profil hormonal.*

Pour bébé · Le stress accumulé augmente le taux de cortisol dans le liquide amniotique. Ce scan quotidien est un geste de protection biologique directe.

## 02 Repas en Pleine Conscience

15 min · Épigénétique + Nutriginomique

Éloignez les écrans. Mangez lentement, mâchez 20-30 fois. À chaque bouchée, pensez : « Je nous nourris. » Parlez à bébé des saveurs – il les perçoit via le liquide amniotique.

*La nutriginomique démontre que les micronutriments (folates, oméga-3, magnésium) activent ou silencient des gènes via la méthylation de l'ADN. Manger conscient améliore l'absorption de 23%.*

Pour bébé · Bébé goûte les saveurs du liquide amniotique dès S14. Votre alimentation variée programme ses préférences gustatives futures.

## 03

### Cohérence Cardiaque 5-5

5 min · SNA + Champ Bioénergétique

5 respirations par minute : inspirez 5 secondes, expirez 5 secondes, sans pause. Les yeux fermés, portez votre attention sur votre cœur. Imaginez respirer par le cœur.

*La cohérence cardiaque synchronise le cœur, le cerveau et le système nerveux autonome. Elle réduit le cortisol de 23% et augmente le DHEA (hormone anti-âge). L'Institut HeartMath documente un champ électromagnétique cardiaque s'étendant à plusieurs mètres.*

Pour bébé · Bébé est immergé dans votre champ électromagnétique cardiaque. Votre cohérence est son premier environnement énergétique.

#### Conseil de coach

Faites ce rituel à la même heure chaque jour — la constance crée la neuroplasticité.

# Rituel du Soir

Cerveau limbique-ADN  
épigénétique-Nerf vague

20h – 21h

*Le moment le plus précieux – bébé est souvent actif le soir*

*Le soir est le temps de l'intégration. Ce que vous vivez émotionnellement le soir s'encode dans votre mémoire cellulaire – et dans celle de bébé.*

## 01 L'Histoire du Soir

10 min · Nerf vague + Limbique

Lisez à voix haute – une histoire, un poème, ou racontez simplement votre journée. Utilisez une voix douce, mélodique. L'autre parent peut poser sa main sur le ventre et chuchoter aussi.

*Le nerf vague laryngé s'active par la vocalisation rythmique. Les neurones miroirs de bébé s'activent sur vos patterns vocaux. Son cerveau limbique encode ces moments comme mémoire de sécurité.*

Pour bébé · Bébé reconnaît à la naissance les voix et mélodies entendues in utero. C'est votre premier acte de lien d'attachement concret.

## 02 Massage du Ventre

8 min · Ocytocine + Bioénergétique

Huile végétale tiède (amande douce ou calendula). Cercles lents dans le sens des aiguilles d'une montre. Si bébé bouge, répondez par une pression douce – c'est votre premier dialogue tactile.

*Le massage libère de l'ocytocine (hormone de l'amour et de l'attachement) chez la mère ET bébé. Le toucher conscient génère des biophotons cohérents, mesurables en biorésonance (Pr. Popp).*

Pour bébé · Ce rituel prévient les vergetures ET programme chez bébé la sécurité du toucher – base neurologique de l'attachement sécuritaire.

## 03

### Journalisation & Reprogrammation ADN

7 min · Épigénétique + SAR

Notez 3 gratitudes de la journée. Puis écrivez une affirmation biologique : « Mes cellules expriment la santé, l'amour, la sérénité. » Terminez par une phrase adressée à bébé.

*La gratitude activée en état de relaxation modifie la méthylation de l'ADN (Dr. Dawson Church). L'état theta (entre veille et sommeil) est optimal pour la reprogrammation des croyances limbiques.*

Pour bébé · Vos écrits deviendront un trésor à offrir. Et votre état intérieur pendant l'écriture baigne bébé de neuropeptides de bien-être.

#### Conseil de coach

Faites ce rituel à la même heure chaque jour — la constance crée la neuroplasticité.

# Rituel Week-end en Couple

Reptilien-Co-régulation SNA-ADN  
couple

À choisir ensemble

*Cultiver la triade – vous deux + bébé – avec intention*

*La qualité du lien parental se construit avant la naissance. Le cerveau reptilien de bébé perçoit si son nid émotionnel est sécurisé. Ce rituel de couple est un cadeau prénatal majeur.*

## 01 Marche Consciente en Nature

30 min · Reptilien + Bioénergétique

Marchez sans téléphone. Pieds nus sur herbe ou terre si possible. Respirez lentement. Parlez de votre futur à trois – sans planifier, juste rêver. Observez la nature ensemble.

*Le contact pied-sol (earthing) neutralise les radicaux libres via le transfert d'électrons de la terre. La nature réduit le cortisol de 12% en 20 min (études japonaises shinrin-yoku). Le cerveau reptilien se calme dans les environnements naturels.*

Pour bébé · L'air frais, le mouvement doux, votre bonne humeur – tout cela oxygène et détend. Bébé bénéficie directement.

## 02 Séance Musique & Mouvement

20 min · Limbique + Nerf vague

Choisissez 3 morceaux qui vous touchent. Dansez doucement ensemble. Posez ensuite des écouteurs (volume faible) sur le ventre pendant 5 min de musique classique ou sons de nature.

*La musique à 432 Hz et 528 Hz stimule des réponses cellulaires documentées. La danse libère endorphines et sérotonine. Le mouvement rythmique tonifie le nerf vague (Stephen Porges).*

Pour bébé · Bébé réagit à la musique par des mouvements dès S24. Il reconnaîtra après la naissance les mélodies entendues in utero.

## 03

### Visualisation & Reprogrammation à Deux

15 min · SAR + ADN + Reptilien

Allongés côte à côte, les yeux fermés. L'un guide : Imagine notre maison pleine de rires, bébé dans nos bras... Alternez. Ensuite affirmations biologiques à deux voix : Nos cellules co-créeent la vie parfaite.

*La visualisation active les mêmes circuits cérébraux que l'expérience réelle (IRM fonctionnelle). En état relaxé, le cortex préfrontal réprogramme l'amygdale limbique. Les affirmations en couple créent une cohérence de champ documentée par HeartMath.*

Pour bébé · Vous programmez ensemble le SAR parental. Votre champ bioénergétique partagé atteint bébé. C'est la co-création consciente de son environnement prénatal.

#### Conseil de coach

Faites ce rituel à la même heure chaque jour — la constance crée la neuroplasticité.

# Les Systèmes que vous activez

*Derrière chaque rituel, il y a une science. Voici les systèmes biologiques et énergétiques que vous entraînez chaque jour – et pourquoi cela change tout pour vous et bébé.*

## Nerf Vague

Le nerf vague (X) régule 80% des signaux cerveau-organes. Un vague tonique = système immunitaire fort, digestion optimale, émotions régulées. Activeurs : humming, chant, eau froide, respiration lente, gargarisme, rires.

Pour bébé · Pendant la grossesse, un nerf vague maternel tonique réduit les marqueurs inflammatoires dans le liquide amniotique.

## Système Nerveux Autonome

Le SNA régit votre survie et votre reproduction. Sa branche parasympathique (rest & digest) est la clé d'une grossesse sereine. La Théorie Polyvagale (Porges) révèle 3 états : engagement social, mobilisation, immobilisation.

Pour bébé · L'entraînement quotidien du SNA vers la cohérence améliore la HRV (variabilité cardiaque) – prédicteur #1 de résilience prénatale.

## Système Activateur Réticulé

Le SAR filtre 99% des informations. Il cherche des preuves de ce en quoi vous croyez. Si vous croyez que la parentalité est épuisante, il trouvera des preuves partout. Reprogrammez-le avec des intentions conscientes répétées.

Pour bébé · Ce que vous anticipez avec certitude s'encode dans votre comportement parental avant même la naissance.

## Cerveau Reptilien & Limbique

Le cerveau reptilien (tronc cérébral) gère survie et territoire. Le limbique (système émotionnel) encode les mémoires affectives. Ensemble, ils traitent 95% de vos décisions – souvent sans que le cortex (pensée) le sache.

Pour bébé · Bébé naît avec un reptilien et un limbique pleinement actifs, mais sans cortex mature. Vos états émotionnels prénataux programment sa carte affective de base.

## ADN & Épigenétique

L'épigenétique (Dr. Bruce Lipton) démontre que l'environnement cellulaire contrôle l'expression des gènes – pas l'inverse. Vos pensées, émotions et intentions modifient la méthylation de votre ADN.

Pour bébé · Les marques épigénétiques se transmettent. Ce que vous guérissez en vous, vous évitez de le transmettre. Ce que vous cultivez en vous, vous l'offrez.

## Corps Énergétique & Bioénergétique

Le cœur génère un champ électromagnétique 60x plus puissant que le cerveau, s'étendant à plusieurs mètres (Institut HeartMath). Les organismes vivants émettent des biophotons cohérents (Pr. Fritz-Albert Popp).

Pour bébé · Vous et bébé formez déjà un champ bioénergétique partagé. Votre cohérence intérieure est son premier environnement vibratoire.

MON JOURNAL PRÉNATAL

# Mes Observations & Ressentis

---

Ce que je ressens aujourd'hui dans mon corps :

---

---

Ce que j'ai dit à bébé aujourd'hui :

---

---

L'émotion dominante de ma journée :

---

---

Ma gratitude du jour :

---

---

Ce que je veux transformer en moi :

---

---

Une phrase pour bébé :

---

« La préparation la plus puissante que vous puissiez offrir à votre enfant  
c'est votre propre transformation. »

---

**Karine Chaumont**

La Quintessence de la Naissance

Services à domicile & Bien-être accompagnement

contact@quintessence-naissance.com · www.quintessence-naissance.com