

# TON PARCOURS DE GARDIEN COMMENCE ICI

Kit de démarrage pour les futurs pères  
qui refusent d'être spectateurs.



**GARDIENS**  
DE LA NAISSANCE

## 3h du matin. Maternité.

Ta compagne est en travail depuis 9 heures. Elle est épuisée. Soudain, elle crie : "**JE N'EN PEUX PLUS !!! JE VEUX LA PÉRI !!!!!**"

Ton cœur s'accélère. Ok. C'est clair. Elle veut la péridurale. Tu te lèves pour appeler la sage-femme.

### **Mais attends...**

Et si elle voulait juste partager sa détresse ?

Et si elle était juste épuisée et avait besoin qu'on lui propose de boire ou de manger ?

Et si elle avait besoin que tu lui tiennes la main et que tu lui rappelles qu'elle est capable ?

Et si, malgré le fait que tu as fait exactement ce qu'elle a demandé, elle va inconsciemment t'en vouloir de ne pas l'avoir vraiment soutenue ?

### **Comment faire la différence ? Comment se préparer à cela ?**

La réponse : apprendre à décoder les signaux.

Savoir quand c'est un appel à l'action... et quand c'est un appel au soutien.

### **Ce kit de démarrage va te montrer comment commencer à développer cette compétence.**

15 minutes de lecture. 4 dimensions à découvrir. Des actions concrètes pour commencer dès aujourd'hui.

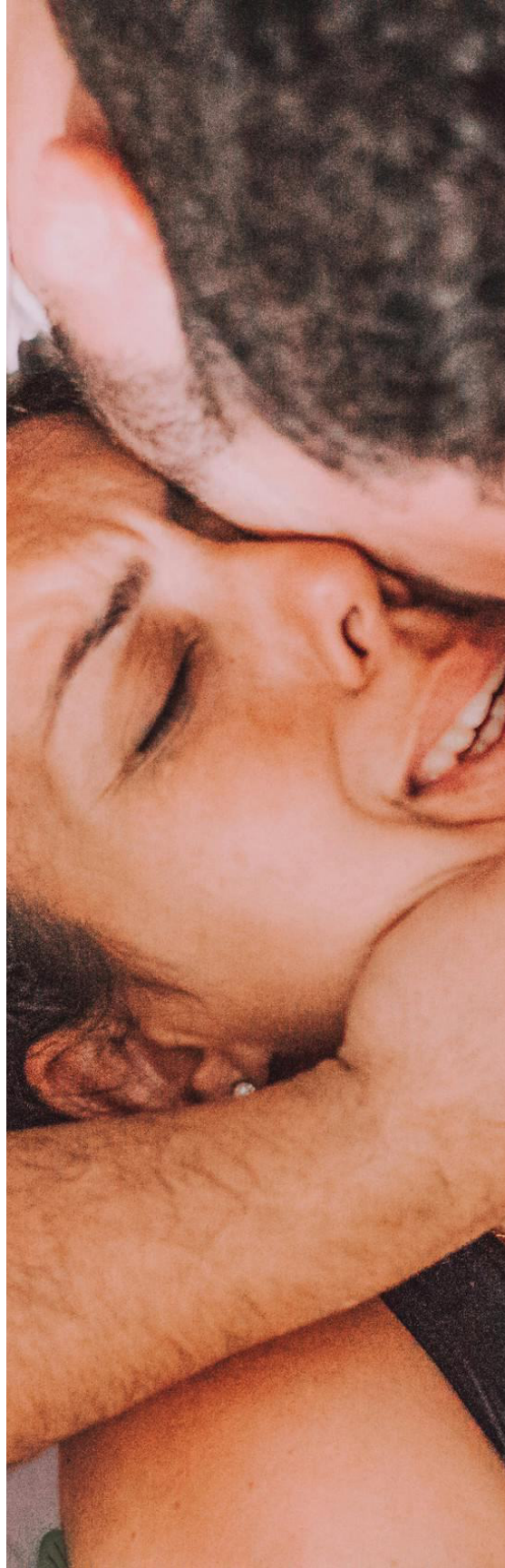
Pas de théorie. Pas de blabla. Juste ce que tu dois savoir.



© 2025 Gardiens de la Naissance

Créé par Susana Nunes

Photos : Erychist, Duda Oliveira, Yank Rukov (Pexels)



# TA CARTE DE PARCOURS

Tu es ici : NIVEAU 0 - LE SEUIL

**Voici ce qui t'attend dans ce kit de démarrage :**

## 📖 ÉTAPE 1 : LE RÉVEIL

- └ L'histoire de deux pères
- └ Quel père veux-tu être ?

↓

## 🎯 ÉTAPE 2 : LES 4 VOIES DU GARDIEN

- └ 🧠 LA VOIE DE L'ESPRIT (maîtrise intérieure)
- └ ❤️ LA VOIE DU CŒUR (maîtrise relationnelle)
- └ 🔥 LA VOIE DE L'ÉNERGIE (maîtrise vitale)
- └ 🛡️ LA VOIE DU BOUCLIER (maîtrise protectrice)

↓

## ⚡ ÉTAPE 3 : PREMIERS DÉFIS

- └ Ta checklist des 15 essentiels
- └ Actions concrètes pour chaque dimension

↓

## 🔒 ÉTAPE 4 : ALLER PLUS LOIN

- └ Le défi complet (15 audios + 50+ actions)

**Temps de lecture** : 15 minutes

**Objectif** : Comprendre les bases et lancer tes premiers défis



# ÉTAPE 1 : LE RÉVEIL

## L'HISTOIRE DE DEUX PÈRES

### **Père type B : le spectateur**

Il arrive le jour J avec son enthousiasme. Il a été aux échos, il a participé aux séances de préparation avec la sage-femme et même lu quelques articles sur le sujet. Il a le projet de naissance en tête quand il arrive à la maternité.

Il pense que ça va aller. Que l'instinct va parler. Qu'il n'y a pas de raison que lui ne sache pas faire alors que tout le monde semble s'en sortir.

#### **Puis la réalité arrive.**

Sa compagne traverse des états qu'il n'a jamais vus. Une intensité qu'il ne comprend pas. Le personnel médical propose des protocoles qu'il ne sait pas questionner. Il acquiesce.

Il se sent inutile. Démuni. En dehors.

#### **Résultat :**

- Il dit "courage" quand elle a besoin qu'il soit son ancrage
- Il acquiesce aux protocoles car il se sent dépassé
- Il se referme parce qu'il ne sait pas comment gérer l'intensité

#### **Et après :**

Les premières semaines sont un chaos. Chacun dans son coin. Elle épuisée, portant tout. Lui à côté, ne sachant pas comment aider.

50% des couples pensent à se séparer dans la première année. Beaucoup finissent par le faire.

Ce n'est pas de l'amour qui manque. C'est de préparation.

### **Père type B : le gardien**

Il a compris un truc simple : cette aventure, on ne peut pas l'improviser.

Il connaît la physiologie de l'accouchement. Il a appris à poser sa main sur le ventre et à appeler son bébé dès la grossesse. Il sait exactement quelles questions poser au personnel médical. Il a organisé la logistique du post-partum AVANT.

#### **Le jour J arrive.**

Sa compagne traverse les mêmes états intenses. Mais lui, il tient.

Il reste ancré. Il la regarde dans les yeux. Il lui rappelle qu'elle est capable. Il défend leur projet face aux protocoles inadaptés. Il crée une bulle de sécurité autour d'elle.

Elle peut lâcher prise. Parce qu'elle sait qu'il tient l'espace.

**Et après :**

Les premières semaines sont intenses, mais ils tiennent en équipe. Il porte sa part. Il anticipe. Il protège leur bulle familiale. Et sa compagne se sent pleinement en sécurité avec lui.

Ils construisent quelque chose de solide. Ensemble.

Ces deux pères avaient le même amour pour leur compagne. La même intention d'être présent. La même volonté de bien faire.

**La différence ?** L'un a s'est laissé porter par l'idée reçue que ça vient tout seul, que c'est inné. L'autre s'est préparé.

## TU PEUX CHOISIR

Peut-être que tu te dis : "Moi ça va aller. Je vais gérer." Peut-être que tu as raison.

Peut-être que ton instinct va suffire. Peut-être que tu vas trouver les mots justes au bon moment.

Peut-être que tout va se passer sans accroc.

**Peut-être.**

Mais voici ce que je sais après des années à travailler sur ce sujet : **la société vous ment.**

Vous êtes attendus à l'accouchement. Vous devez remplacer tout le village de soutien disparu. Les attentes sont aussi immenses que pas clairement exprimées.

Et rien de cela n'est inné car c'est la première fois que cela arrive dans l'histoire de l'Humanité.

Bien sûr, il y en a qui comptent sur la chance et qui s'en sortent.

Mais veux-tu compter sur la chance ? Ou veux-tu prendre pleinement ta place et faire bien plus que juste t'en sortir ?

*"Cela permet de se rendre compte de ce que la femme vit et traverse et comment on peut en tant que partenaire l'accompagner dès la grossesse."*

— **Mathis G., futur papa**

## C'est quoi un Gardien de la Naissance ?

Pas un spectateur. Pas quelqu'un qui "assiste" à la naissance en se reposant sur les compétences de l'équipe médicale.

Pas un sauveur non plus. Ta compagne n'a pas besoin d'être sauvée. Elle a besoin d'espace pour exprimer sa puissance.

### Un gardien, c'est :

- Le bouclier qui protège l'espace sacré de ta compagne
- L'ancrage qui reste solide quand tout devient intense
- Le défenseur du projet de naissance
- Un vrai co-équipier

### Concrètement ?

Tu crées les conditions parfaites pour qu'elle puisse faire ce qu'elle seule peut faire : mettre votre enfant au monde.

**Ce kit de démarrage, c'est ton premier niveau.** Tu vas découvrir :

- Les 4 dimensions du gardien (Conscience, Lien, Énergie, Responsabilité)
- Un premier défi concret pour chaque dimension
- Les 15 actions essentielles avant/pendant/après la naissance

Juste l'essentiel pour franchir le premier seuil.

**Temps de lecture** : 15 minutes.

Prêt ? Alors on y va.



# ÉTAPE 2 : LES 4 VOIES DU GARDIEN

Pour devenir un vrai gardien, on va bien au-delà de participer aux rendez-vous avec la sage-femme, monter le lit du bébé ou apprendre à changer une couche (cela est même du détail, comparé à tout ce qu'on attend vraiment de toi sans te le dire). **Il y 4 voies à explorer :**

## LA VOIE DE L'ESPRIT

Déconstruire le père intérieur que tu portes déjà en toi (même inconsciemment)

## LA VOIE DU COEUR

Créer une connexion profonde avec ta compagne et ton bébé dès la grossesse

## LA VOIE DE L'ÉNERGIE VITALE

Maintenir l'intimité et l'ocytocine (le carburant de la naissance)

## LA VOIE DU BOUCLIER

Maîtriser la logistique et porter ta part de charge mentale

Chaque dimension = des compétences concrètes à débloquent. Voici un aperçu de chacune.

## LA VOIE DE L'ESPRIT

### Affronter le père que tu portes déjà en toi

Avant d'être le père de ton enfant, tu es le fils de ton père. Cette empreinte est en toi. Et elle va ressortir - pendant la grossesse, l'accouchement, le post-partum.

**La question :** est-ce que tu veux reproduire son schéma... ou en créer un nouveau ?

### Un premier pas vers la conscience

Si tu veux commencer à travailler sur cette dimension, voici un exercice simple : prends une feuille et **identifie 3 choses que tu NE veux PAS reproduire de ton père.**

Exemples :

Son absence émotionnelle • Sa manière de fuir les conflits • Son incapacité à dire "je t'aime" • Son autoritarisme • Sa distance physique • Sa colère non maîtrisée • Son silence face aux problèmes • Sa rigidité • Son manque de tendresse • Sa fuite dans le travail

Puis identifie **3 valeurs que TU veux incarner comme père**.

Exemples :

La franchise • La joie et la capacité à jouer comme un enfant • La fermeté bienveillante • L'humour • La capacité à s'excuser • L'écoute active • La tendresse assumée • L'honnêteté radicale • La patience • La curiosité • Le courage de dire "je ne sais pas" • La connexion physique (câlins, portage) • La vulnérabilité (montrer ses émotions)

Tu peux faire cet exercice cette semaine. Ou juste y réfléchir. C'est déjà un premier seuil franchi.



💡 Dans le défi complet : 2 épisodes audio dédiés avec 2 exercices pratiques supplémentaires

💡 Pour aller encore plus loin : découvre le pack "Transforme ton passé en force pour devenir le père que tu veux être"

## LA VOIE DU COEUR

### Tu peux devenir père AVANT le jour J

La plupart des pères attendent la naissance pour "rencontrer" leur bébé.

Mais il existe un autre chemin. Tu peux créer un lien profond dès la grossesse. Et ce lien va tout changer.

### L'haptonomie : ta super-compétence secrète

L'haptonomie, c'est la communication par le toucher affectif. Concrètement : tu poses ta main sur le ventre, tu appelles ton bébé en appuyant légèrement... et il répond.

**Comment ça marche :**

1. Trouve un moment calme où ta partenaire est OK
2. Pose ta main sur un côté du ventre et appuie légèrement (présence ferme et douce)
3. Parle à ton bébé ("Hey petit, c'est papa. Je suis là.")
4. Attends sa réponse (un mouvement, un coup)
5. Réponds (déplace ta main, appuie de nouveau, parle encore)

**Fréquence suggérée :** 3-4 fois par semaine.

### Un premier pas vers le lien

L'haptonomie te permet de te sentir vraiment connecté à ton bébé alors qu'il est encore dans le ventre de sa maman. Et cela va avoir un impact direct sur ta capacité à te sentir connecté à lui dès sa naissance.

Si tu veux essayer cette semaine : fais 2-3 sessions d'haptonomie.

Tu peux noter ce qui se passe dans un carnet. Ou pas. L'essentiel, c'est d'essayer.



💡 Dans le défi complet : 2 épisodes dédiés à la construction du lien d'attachement + des exercices pratiques supplémentaires.

## LA VOIE DE ÉNERGIE VITALE

### L'intimité comme préparation

Voici quelque chose dont on ne parle presque jamais : l'intimité pendant la grossesse n'est pas un luxe. C'est une préparation.

#### Pourquoi ? L'ocytocine.

L'ocytocine, c'est :

- L'hormone de l'amour
- L'hormone du plaisir partagé
- L'hormone de l'accouchement
- L'hormone de l'allaitement

Les moments de connexion profonde — câlins, baisers, plaisir partagé, tendresse — permettent à son corps de produire de l'ocytocine. Cette ocytocine prépare son utérus, assouplit son col, entraîne son corps au processus de l'accouchement.

### Ton rôle : gardien de la connexion

Pendant la grossesse, son corps change. Ses sensations aussi. Ce qui marchait avant ne marche peut-être plus.

### **C'est justement une opportunité.**

Une opportunité pour apprendre à se connecter autrement. À découvrir une autre forme d'intimité où le but n'est plus forcément la performance, mais la connexion profonde.

Concrètement, si elle est OK :

- Prends le temps (vraiment le temps, pas 10 minutes pressées)
- Masse, caresse, explore sans attente de réciprocité
- Découvre ce qui lui fait du bien, ce qui lui donne du plaisir dans ce corps qui change
- Concentre-toi sur elle (tu pourrais être étonné de découvrir combien cela peut être extraordinaire pour toi aussi)

**Fréquence suggérée** : au moins 3 fois par semaine, une heure minimum !

Cela vous permettra d'arriver au post-partum avec un lien fort. Vous savez vous toucher, vous connecter, même sans pénétration. Vous avez des outils pour maintenir le lien même dans l'épuisement.

## **Un premier pas vers une nouvelle source d'énergie vitale**

Si tu veux explorer cette dimension cette semaine : propose un moment d'intimité.

Minimum 1 heure. Le massage peut être ton meilleur allié (huile adaptée à la grossesse ou huile de coco).

Focus sur la connexion. Pas sur la performance.



💡 **Dans le défi complet** : un épisode dédié avec une action supplémentaire à mettre en place

💡 **Un pack bonus sur la sexualité en post-partum** avec un livret, un interview avec une experte sur le sujet et une méditation guidée pour ta partenaire afin de l'aider à se reconnecter à son corps en douceur

# LA VOIE DU BOUCLIER

## Protéger l'espace sacré

La Voie du Bouclier, ce n'est pas être un guerrier agressif. C'est être un protecteur stratégique.

**Ton rôle** : créer et tenir un espace sûr où ta compagne peut lâcher prise totalement. Où elle n'a à penser à rien d'autre qu'à ce que son corps fait.

Concrètement, ça veut dire quoi ?

Filtrer les intrusions de la grossesse au post-partum. Anticiper les besoins. Porter la charge mentale de la logistique. Devenir le rempart entre elle et tout ce qui pourrait la perturber.

## Tes 3 missions essentielles

### Mission 1 : Tenir le périmètre

Protéger l'espace physique et émotionnel autour d'elle.

#### Avant / Après :

Sans périmètre : Les 3 premières semaines, c'est l'invasion. Belle-mère qui reste 3h. Amis qui "passent juste 5 minutes". Appels constants. Plutôt que de vous reposer quand vous pouvez, de vivre au rythme d'un nouveau-né, vous essayez de garder un rythme classique pour être disponibles pour les autres. Ta compagne est épuisée, envahie, ne peut pas récupérer.

Avec périmètre : Les 3 premières semaines, c'est votre bulle. Vous donnez des nouvelles par message. Les visites, c'est quand vous êtes OK uniquement. Ta compagne peut se reposer, allaiter, récupérer en paix.

Un premier pas : Pose des limites MAINTENANT avec la famille et les amis.

Message à faire passer : "Les 3 premières semaines, on risque d'être dans notre bulle et on aura besoin de votre soutien. Pas de visite sans nous demander avant ni juste pour "venir voir le bébé".

### Mission 2 : Porter la logistique

Gérer tout ce qui est matériel pour qu'elle ne pense à rien.

#### Avant / Après :

Sans logistique : Le jour J arrive. Tu n'as rien préparé. Tu cours acheter des trucs à la dernière minute. Tu ne sais pas quoi prendre. Ta compagne doit penser à tout, même en plein travail.

Avec logistique : Ton sac est prêt depuis 3 semaines. Tu sais exactement ce dont vous avez besoin. Le congélateur est plein. Les rendez-vous sont pris. Tu gères. Elle peut lâcher prise.

**Un premier pas :** Prépare TON sac de maternité cette semaine.

Ce qu'il contient : snacks énergétiques (barres, fruits secs, chocolat), eau en quantité, chargeur de téléphone, vêtements de rechange pour toi, balles de massage ou rouleau, brosse à dents, la playlist choisie par ta compagne, une veilleuse, une chemise pour le peau à peau.

### Mission 3 : Construire le village

Identifier qui peut vraiment vous soutenir (et qui risque de vous épuiser).

#### Avant / Après :

Sans village : Vous êtes seuls. Épuisés. Personne pour vous aider. Vous vous effondrez tous les deux. Vous pensez à vous séparer.

Avec village : 5 personnes clés. Celles qui vous écoutent sans vous juger. Celles qui apportent des courses, des repas. Celles qui font une machine. Celles qui gardent les aînés. Celles qui vous soutiennent sans envahir. Vous tenez. En équipe.

**Un premier pas :** Identifie 5 personnes dans votre village de soutien.

Critère : Celles qui apportent de l'aide concrète (repas, ménage, courses) et repartent vite. Pas celles qui viennent "juste voir le bébé 5 minutes" et restent 2h à papoter pendant que vous êtes épuisés.



💡 **Dans le défi complet :** 6 épisodes sur la maîtrise protectrice + checklist complète de 50+ actions par trimestre + stratégies pour gérer le post-partum sans s'effondrer + comment soutenir l'allaitement + congé paternité et parental + la physiologie de l'enfantement pour savoir quand protéger et quand laisser faire.

# TA CHECKLIST MINIMALISTE

## (LES 15 ESSENTIELS)

Tu viens de découvrir les 4 dimensions. Voici maintenant les 15 actions essentielles pour commencer ton parcours de gardien.

### **Avant la naissance :**

- Faire le questionnaire "Quel père es-tu en train de devenir ?"
- Commencer l'haptonomie (2-3x/semaine)
- Faire l'exercice des 3 valeurs (La Voie de l'Esprit)
- Écrire votre projet de naissance ENSEMBLE
- Identifier votre village de soutien (5 personnes)
- Préparer TON sac de maternité
- Poser des limites claires avec la famille sur les visites
- Remplir le congélateur de plats préparés (au moins 15 repas)
- Choisir un médecin traitant ou pédiatre pour bébé
- Organiser l'aide à domicile pour les 3 premières semaines

### **Post-partum (3 premières semaines) :**

- Limiter les visites au strict minimum
- La nourrir 3x/jour avec des plats nourrissants
- Porter le bébé pour qu'elle récupère
- Gérer TOUTE la logistique (courses, ménage, administratif)
- Surveiller les signes de dépression post-partum



💡 **Dans le défi complet** : la checklist complète (50+ actions détaillées par trimestre, avec toutes les ressources et contacts utiles)

# TÉMOIGNAGES

*"Cela permet de se rendre compte de ce que la femme vit et traverse et comment on peut en tant que partenaire l'accompagner dès la grossesse."*

– **Mathis G., futur papa**

*"J'ai trouvé l'épisode sur l'enfant intérieur très juste. Mon compagnon l'a déjà recommandé à un ami."*

– **Abigaël G., accompagnante périnatale**

*"Si l'écoute des épisodes me donne les larmes aux yeux, c'est parce que je ressens quel impact formidable cette prépa va avoir pour les familles !"*

– **Céline D., psychothérapeute Gestalt**



# PASSE AU NIVEAU SUPÉRIEUR

## Ce qui t'attend dans "Gardiens de la Naissance"

Une vingtaine d'audios pour devenir un vrai gardien.

**Format** : Audios de 5 à 15 minutes à écouter où tu veux, quand tu veux

**Système XP** : Chaque défi validé = points d'XP dans la vraie vie

**Accès** : Immédiat et à vie (même dans 5 ans si tu as un autre bébé)

### LA VOIE DE L'ESPRIT

Soigner ton enfant intérieur, devenir le père que tu aurais rêvé d'avoir

+ Pack thérapeutique complet

### LA VOIE DU COEUR

Découvrir l'haptonomie en profondeur, construire ton lien d'attachement avec ton bébé

+ Techniques avancées

### LA VOIE DE L'ÉNERGIE VITALE

Le rôle de l'ocytocine pendant la grossesse, l'accouchement et le post-partum, la sexualité après un bébé (le grand tabou)

+ Pack sexualité tantra/taoïste

### LA VOIE DU BOUCLIER

La physiologie de l'enfantement, les 3 trimestres décortiqués, soutenir l'allaitement, bâtir ton village de soutien, optimiser son congé paternité et parental

+ Checklist complète de 50+ actions

#### **Bonus inclus :**

- ✓ Fiches PDF téléchargeables
- ✓ Vidéos et audios complémentaires
- ✓ Accès à la communauté en ligne (en préparation)
- ✓ Tous les futurs contenus ajoutés SANS SUPPLÉMENT

**Continue le défi** : [www.gardiensdelanaissance.com](http://www.gardiensdelanaissance.com)

# TU HÉSITES ENCORE ?

## **"55€ pour des audios, c'est cher non ?"**

Ce n'est pas 55€ pour des audios. C'est 55€ pour devenir l'homme dont ta famille a besoin. C'est 55€ pour éviter de paniquer le jour J. C'est 55€ pour créer un lien avec ton bébé qui va durer toute ta vie. Compare : une séance psy (70-100€), un divorce (2000€+), ou les regrets de ne pas avoir été préparé (sans prix).

## **"Je n'ai pas le temps en ce moment."**

Tu as 15 minutes par semaine ? C'est tout ce qu'il faut.

Et tu as accès à vie. Tu peux commencer maintenant et revenir plus tard.

## **"Ma compagne gère déjà tout."**

Elle a besoin que tu sois équipé différemment. Pas que tu prennes sa place. Mais que tu tiennes ton rôle de gardien. Et ça, personne ne peut le faire à ta place.

## **"Je ne suis pas sûr que ce soit pour moi."**

Il n'y a qu'un moyen de le savoir : essayer. Tu as 30 jours pour te décider. Si ça ne te parle pas, je te rembourse. Zéro risque.

## **LE CHOIX QUE TU FAIS AUJOURD'HUI**

Revenons aux 3h du matin à la maternité et à ta qui compagne crie : "**JE N'EN PEUX PLUS !!! JE VEUX LA PÉRI !!!!!**"

Dans cette version de l'histoire, tu sais exactement quoi faire. Tu ne bondis pas vers la porte pour appeler la sage-femme.

Tu poses ta main sur son épaule. Tu la regardes dans les yeux.

*"Je suis là. Tu es incroyable, tu peux y arriver. Cela fait longtemps que tu ne manges pas, tiens une barre de céréales."* Tu lui proposes de l'eau. Un changement de position.

Tu sais faire la différence entre une demande de soulagement immédiat et un appel au soutien.

Cette version de l'histoire, tu peux la vivre.

Mais pas en improvisant. Pas en espérant que ça va aller. En te préparant. Vraiment.

**Tu as déjà franchi le seuil en lisant ce guide. Et tu peux aller plus loin.**