

# Décortiquons ce qui s'est passé pour vous

Workbook : Les 4 clés de lecture de votre baby clash

---

Ce workbook accompagne la masterclass gratuite.  
Prends le temps de noter ce qui remonte pour toi.  
Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.

Susana Nunes  
[susananunes.com](http://susananunes.com)

## L'asymétrie de vécus dans vos corps

*Ce que lui ne pouvait pas ressentir de l'intérieur, ou ce que tu ne pouvais pas voir de son vécu*

**As-tu vécu une fausse couche avant ou entre les bébés ? Si oui, qu'est-ce que tu as observé chez lui à ce moment-là : était-il présent, a-t-il minimisé, a-t-il géré à sa façon sans vraiment te rejoindre dans ce que tu vivais ? Et est-ce qu'il t'a déjà parlé de comment lui a vécu ce moment-là, ce qu'il a ressenti ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Quand tu étais à bout pendant la grossesse ou le post-partum, comment lui le vivait-il de l'extérieur : semblait-il mesurer l'intensité de ce que tu traversais ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Y a-t-il quelque chose que tu lui as reproché à l'époque qui, vu maintenant, s'expliquerait par le fait qu'il ne vivait simplement pas ça dans son corps ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Et inversement : y a-t-il quelque chose qu'il a vécu pendant cette période dont tu n'as pas mesuré le poids pour lui ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### À retenir

*Voir cette asymétrie, c'est arrêter de l'interpréter comme de l'indifférence. Il existe des façons de combler ce fossé : nommer ce qui se passe dans ton corps, créer des espaces où il peut être inclus dans ce que tu vis. Ça se construit, ça ne s'improvise pas.*

## CLÉ DE LECTURE 2

---

# Vos styles d'attachement en collision

*Deux systèmes nerveux qui se répondent en automatique*

*Pour chaque paire, entoure la lettre qui te ressemble le mieux.*

### Pour toi :

**A** Quand tu ne vas pas bien, tu as besoin d'en parler et d'être réconfortée

**B** Quand tu ne vas pas bien, tu préfères gérer seule, sans en parler

**A** Quand il y a une tension entre vous, tu veux en parler tout de suite, même si ça tourne en dispute

**B** Quand il y a une tension entre vous, tu te fermes, tu prends de la distance ou tu fais comme si de rien n'était

**A** Quand il n'est pas là comme tu en as besoin, tu le lui dis clairement, tu insistes, tu cherches la connexion

**B** Quand il n'est pas là comme tu en as besoin, tu te refermes sans rien dire, tu gères, tu attends

### Pour lui (à ta connaissance) :

**A** Quand il ne va pas bien, il en parle, il cherche ta présence ou à être rassuré

**B** Quand il ne va pas bien, il se ferme, disparaît dans le travail, les écrans ou le silence

**A** Quand tu lui partages quelque chose de difficile, il veut comprendre ce que tu ressens, il reste là

**B** Quand tu lui partages quelque chose de difficile, il cherche des solutions, il minimise ou il part

**A** En situation de conflit, il veut régler ça tout de suite et revenir à la connexion

**B** En situation de conflit, il préfère laisser passer, s'esquiver ou "ne pas en faire un drame"

## Comment lire tes réponses

---

### **Majorité de A : profil d'attachement plutôt anxieux**

Sous pression, tu cherches naturellement la connexion, la présence, la réassurance. Tu veux te rapprocher exactement au moment où lui prend de la distance. Tu interprètes son retrait comme un rejet ou de l'indifférence, même quand ce n'est pas ce qu'il vit de l'intérieur.

### **Majorité de B : profil d'attachement plutôt évitant**

Sous pression, tu gères seule, tu minimises ou tu prends de la distance. Pas parce que tu t'en fous : parce que c'est ta façon de ne pas déborder. Tu disparais exactement quand l'autre a besoin de toi, sans toujours réaliser l'impact que ça a.

### **Mix A et B : attachement plus sécure ou en transition**

Tu alternes selon les contextes, les sujets, le niveau de fatigue. C'est souvent le signe d'un travail déjà entamé, ou d'une capacité à adapter ta réponse selon la situation.

---

*La combinaison la plus fréquente dans le baby clash : anxieux + évitant. L'un cherche le lien exactement au moment où l'autre prend de la distance. Ce n'est pas une incompatibilité : c'est une danse apprise. Elle peut se transformer.*

## CLÉ DE LECTURE 2 — QUESTIONS DE RÉFLEXION

---

**Quand tu te sens démoralisée ou pas en forme, même sans savoir exactement pourquoi : qu'est-ce qu'il fait habituellement, il se rapproche ou il prend de la distance ?**

---

---

---

---

---

**Et lui, quand c'est lui qui est à bout ou déprimé, qu'est-ce qui se passe : il en parle, ou il disparaît dans le travail, les écrans, le silence ?**

---

---

---

---

---

### **À retenir**

*Le style d'attachement ne change pas tout seul avec le temps. Ce qui peut changer, c'est la conscience qu'on en a. Des approches issues du travail sur l'attachement et de la régulation du système nerveux permettent de sortir de ces boucles.*

## Les blessures réactivées et les masques qui sont sortis

*Les protections inconscientes activées sous la pression et la fatigue*

**Dans les moments de tension, avec lui ou dans d'autres situations : quel est ton mode automatique ? Tu prends tout en charge sans rien dire ? Tu attends qu'il remarque ? Tu deviens très exigeante sur comment les choses doivent être faites ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Et lui, quel est son mode automatique : il minimise ("c'est pas si grave", "ça va aller") ? Il s'investit encore plus dans le travail ou les projets ? Il hyper-rationalise, cherche des solutions, analyse, explique, au lieu d'être simplement présent avec toi ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Est-ce qu'il y a des comportements chez lui ou chez toi qui sont apparus ou se sont intensifiés depuis que vous êtes devenus parents ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**À retenir**

*Ces masques sont toujours là. Ce qui peut changer, c'est la conscience qu'on en a et le choix de ne plus les laisser répondre à notre place. Le travail sur les blessures sous-jacentes (enfant intérieur, approches somatiques) permet d'aller à la source.*

## Les schémas transgénérationnels

*Ce que vous reproduisez sans le vouloir, depuis la lignée*

**Ta mère portait-elle tout en silence, ou se plaignait-elle du manque d'aide ? Est-ce que tu retrouves quelque chose de ça dans ta façon d'être avec lui, pas forcément la même forme, mais le même schéma ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Son père était-il présent dans la relation, ou surtout dans le travail, dans l'extérieur ? Est-ce que tu reconnais des ressemblances entre son père et lui dans la façon d'être présent, ou absent, à la maison ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Y a-t-il une dynamique dans votre couple, qui fait quoi, qui demande, qui s'efface, qui prend le dessus, qui ressemble à quelque chose que vous avez vu dans vos familles sans jamais vraiment l'avoir décidé ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**À retenir**

*On ne choisit pas de reproduire. On reproduit parce que c'est la seule carte qu'on a dans le jeu. Le travail transgénérationnel consiste à identifier la mémoire héritée et à décider consciemment ce qu'on veut transmettre. Voir le schéma, c'est déjà s'en libérer à moitié.*

## Ma synthèse

---

*Une fois les 4 clés parcourues, prends un moment pour noter l'essentiel.*

**Ce que j'ai identifié comme mécanisme principal chez moi :**

---

---

---

---

**Ce que j'ai identifié comme mécanisme principal chez lui :**

---

---

---

---

**La clé de lecture qui a le plus résonné pour nous :**

---

---

---

---

**Ce que je veux regarder de plus près avant l'arrivée du prochain bébé :**

---

---

---

---

# Qui suis-je

---



## Susana Nunes

Doula et énergéticienne, avec un focus enfance, transgénérationnel et système nerveux.

J'accompagne les femmes depuis le milieu du gué, pas depuis l'autre côté.

Mon baby clash n'est pas arrivé avec le premier enfant. Il est arrivé avec le deuxième, alors que j'avais fait des années de travail sur moi. Ce que j'avais oublié de faire, c'est préparer notre couple à ce que la parentalité allait révéler.

### Ma formation :

- Doula large spectre : École Quantik, fondée par Quantik Mama
- Physiologie de la naissance : formation avec Michel Odent et Liliana Lammers
- Soul Trauma Healing : formation avec Heal with Zeinab aux soins énergétiques et apaisement du système nerveux

Mon rôle n'est pas de te dire quoi faire, mais de t'aider à faire émerger tes choix, à partir de ton histoire, de ton corps et de tes besoins.

## Appel de diagnostic offert

Chaque mois, je propose quelques appels gratuits de 30 minutes à des femmes qui attendent un prochain bébé et veulent comprendre ce qui s'est passé la première fois.

30 minutes pour regarder ensemble ce qui se joue dans ta dynamique de couple, ce qui mérite d'être travaillé avant l'arrivée du prochain bébé, et par où commencer.

[susananunes.com/appel-decouverte](https://susananunes.com/appel-decouverte)