

A propos de la créatrice



Emilie vous accompagne avec passion, douceur et simplicité à réveiller les ressources qui sommeillent en vous. Doula, sophrologue, professeur de yoga formée à la méthode De Gasquet et danseuse, elle est aussi maman de deux enfants.

Depuis 2012, elle expérimente et se forme à diverses pratiques qui mêlent le corps et l'esprit pour accompagner chacun-e à mieux se connaître, à développer sa capacité à traverser les sensations, les émotions et les aléas de la vie avec sérénité, confiance et résilience. Après un parcours dans la danse, elle s'est formée en danse thérapie, puis comme sophrologue. Elle a ensuite plongé dans le yoga, qu'elle pratiquait déjà à titre personnel. La maternité l'a amenée à se spécialiser dans l'accompagnement des femmes enceintes. Elle a complété ses connaissances et son expérience avec une formation certifiante de doula.

Emilie a particulièrement à coeur d'offrir aux femmes et couples qui le souhaitent la possibilité de se préparer autrement pour la naissance de leur bébé. Là où les préparations classiques à l'accouchement restent très théoriques, elle a proposé une approche centrée sur le corps et la pratique pour intégrer concrètement de vraies clés permettant de se sentir capable et confiante pour l'accouchement.

Bienvenue, et merci de votre confiance.

Emilie



Table des matières

1. Je reviens pleinement dans mon corps
2. Je me rappelle qu'accoucher est naturel et normal
3. J'apaise mes émotions, mes peurs et mes résistances
4. Je nourris la confiance
5. Je m'ouvre et me laisse traverser
6. Je gère l'intensité
7. Bonus post-partum



JE REVIENS PLEINEMENT DANS MON CORPS

OBJECTIFS DE CE MODULE

- J'apprends à (re)sentir et écouter mon corps.
- Je développe ma capacité de concentration.
- J'apprends à accueillir mes sensations, émotions, pensées, peurs sans juger et sans résister.
- J'apprends à accueillir l'imprévu.

CONTENU

- 🌸 pratique de sophrologie “Ecouter, (re)sentir, accueillir” 15'03
- 🌸 pratique de danse intuitive “Plonger dans la Présence” 16'00

C'est dans votre corps que votre bébé se développe. C'est votre corps qui se transforme pendant 9 mois. C'est votre corps qui accouche. C'est votre corps qui se referme et se régénère en post-partum. Revenir au corps dès la grossesse est donc essentiel pour préparer au mieux votre accouchement et mettre toutes les chances de votre côté pour bien le vivre.

De même, être capable d'accueillir ce que vous vivez, d'être dans l'instant présent sans jugement de valeur et sans résister facilite l'accouchement et offre une expérience plus positive.

2

JE ME RAPPELLE QU'ACCOUCHER EST NATUREL ET NORMAL

OBJECTIFS DE CE MODULE

- Je comprends que l'accouchement est un processus naturel involontaire et physiologique mené par mon corps.
- J'intègre l'intelligence et la sagesse de mon corps.
- J'intègre que mon bébé et moi sommes au coeur de l'accouchement.
- Je me relie avec mon bébé.

CONTENU

- 🌸 pratique de sophrologie “La magie du corps” 17'00
- 🌸 pratique de danse intuitive “La danse du Vivant” 14'12

Depuis des dizaines d'années, c'est comme si la naissance était peu à peu passée de la femme qui accouche aux mains et aux instruments des équipes médicales. Il est nécessaire et urgent de se rappeler qu'accoucher, c'est fondamentalement l'affaire de la femme, de son corps et de son bébé. Ce sont eux qui font le job, la nature a tout prévu pour. La science et la médecine ne remplacent pas la capacité innée des femmes à enfanter et celle des bébés à naître. Elles permettent par contre d'intervenir quand cela s'avère réellement nécessaire.



3

J'APAISE MES EMOTIONS, MES PEURS ET MES RESISTANCES

OBJECTIFS DE CE MODULE

- Je comprends l'impact des mes émotions, de mes pensées, de l'environnement, de mon histoire sur mon corps et sur le processus physiologique de l'accouchement.
- Je développe ma capacité à reconnaître ce qui se passe en moi (tension physique, détente, émotions, questionnements, peurs...).
- J'apprends à relâcher les émotions, les peurs, les tensions, les résistances, les freins...

CONTENU

—🌸 pratique de sophrologie “Nettoyage intérieur”	18'49
—🌸 pratique de yoga “Détox émotionnelle et sérénité”	22'31
—🌸 pratique de danse intuitive “Lâcher les résistances”	15'20

Attendre un bébé, accoucher, devenir parents... il s'agit là de vrais passages initiatiques susceptibles d'ébranler et de réveiller beaucoup de choses au niveau psychique et émotionnel, pendant la grossesse déjà. Or les (futurs) parents sont rarement soutenus et accompagnés de manière globale et continue, voire ignorent tout ce qui peut se jouer dans ces passages de vie. Quand on sait que le psychique et l'émotionnel ont une influence directe sur le déroulement et le vécu de l'accouchement et du post-partum, il devient fondamental d'y remédier.

4

LA SÉCURITÉ ET LA CONFIANCE

OBJECTIFS DE CE MODULE

- Je comprends l'importance fondamentale du sentiment de sécurité pour soutenir le processus physiologique de l'accouchement.
- Je renforce ma sécurité et ma confiance intérieures, je cultive la sérénité.

CONTENU

- | | |
|--|-------|
| —🌸 pratique de sophrologie “Installer la sécurité pour laisser émerger la confiance” | 27'25 |
| —🌸 pratique de sophrologie pour le/la partenaire “Ancrage et confiance” | 25'19 |
| —🌸 pratique de yoga “Ancrage, fondations et stabilité” | 26'17 |

Quand on se sent en sécurité, la vigilance lâche dans le corps et dans la tête. Se détendre et s'ouvrir devient possible, ce qui est essentiel pour l'accouchement. Se sentir en sécurité et en confiance amène aussi à vivre les événements, les imprévus et les changements avec plus de sérénité et de résilience.



5

M'OUVRIR, LA BIOMÉCANIQUE DE L'ENFANTEMMENT



OBJECTIFS DE CE MODULE

- J'intègre que c'est moi qui accouche et mon bébé qui se met au monde.
- J'apprends à détendre profondément mon corps et mon mental pour laisser les contractions m'ouvrir.
- Je m'entraîne à respirer profondément.
- Je m'entraîne à me laisser guider par mes sensations, à bouger instinctivement, à laisser sortir les sons.
- Je m'entraîne à me laisser traverser, à laisser circuler dans mon corps.

CONTENU

- pratique de sophrologie "Les vagues de l'enfantement" 32'55
- pratique de yoga "Fluidité, circulation, ouverture" 26'19
- pratique de danse intuitive "Me laisser traverser" 26'50

Accoucher demande littéralement à la femme de s'ouvrir et de se laisser traverser par son bébé. Le bébé, lui, doit trouver son chemin à travers sa mère pour naître. Il y a une vraie collaboration entre la maman et son bébé dans la naissance. Vous relâcher physiquement et dire oui aux sensations - avec le corps, le mental et le coeur - est essentiel pour soutenir la physiologie de l'accouchement.

6

TRAVERSER L'INTENSITÉ EN CONTACTANT MES RESSOURCES

OBJECTIFS DE CE MODULE

- Je comprends que l'intensité et la phase de désespérance de l'accouchement sont normales.
- Je change de regard sur les contractions et la « douleur », j'intègre que c'est une manifestation de la puissance de mon corps.
- Je m'entraîne à maintenir une respiration profonde et à me détendre même dans l'effort.
- Je m'entraîne à contacter mon énergie vitale et mes ressources intérieures.

CONTENU

- | | |
|---|-------|
| —🌸 pratique de sophrologie “Gérer l'intensité” | 28'20 |
| —🌸 pratique de yoga “Force, persévérance, ressources” | 25'00 |
| —🌸 pratique de danse intuitive “Femme puissante” | 14'02 |

Accoucher exige dans la majorité des cas de la persévérance, de la résistance, de la force, du courage, une détermination sans faille. La peur, notamment des contractions, des sensations, de l'intensité, peut rendre le déroulement de la naissance plus laborieux et entraîner un vécu moins positif l'accouchement. N'oubliez pas que vous êtes capable de bien plus que ce que vous imaginez. Faites confiance à votre corps et à ses ressources insoupçonnées.



7

MON POST-PARTUM ET MA VIE D'APRÈS

OBJECTIFS DE CE MODULE

- Je reviens à mon corps avec douceur et dans le respect de mon rythme, de mon énergie et de mes envies.
- Je préserve mon périnée, ma sangle abdominale et mon dos.
- J'ai des ressources pour me soutenir dans les moments difficiles.

CONTENU

—🌸 pratique de sophrologie “Chemin de vie avec bébé” à faire en prénatal	25'24
—🌸 pratique de sophrologie “Se recharger”	22'26
—🌸 pratique de sophrologie “Evacuer pour plus de légèreté”	18'44
—🌸 pratique de sophrologie pour le 2e parent “Evacuer pour plus de légèreté”	16'55
—🌸 pratique de yoga “Périnée et sangle abdominale”	14'39

Devenir parents... quel chamboulement ! Que ce soit au niveau personnel et identitaire, au niveau du couple et de la famille, des habitudes et du rythme de vie, des valeurs et des priorités, de la vie sociale... tout bouge. Il ne s'agit pas de revenir à « comme avant » mais plutôt d'embrasser la transformation. Faites confiance à votre capacité d'adaptation et à votre résilience, que vous avez d'ailleurs développé tout au long de ce programme.