

Mami'Ange

Les étapes essentielles pour Renaître à Soi



Par

Sandrine PJOH
Eveilleuse de Joie et de Lumière

Chaque histoire de Mam'Ange est différente et passe par plusieurs étapes, chacune à son rythme :



J'accuse le choc



J'évacue les tensions générées par la perte



J'exprime mes émotions



Je pardonne



***Je prends Soin de Moi,
de mon couple, de ma famille***



Je me recentre



***Je retrouve les petits plaisirs quotidiens et
je me reconnecte à la Joie***



J'écoute mon Coeur





J'accuse le choc



Perdre son bébé est violent.
C'est une douleur viscérale qui nécessite
de prendre le temps
pour désamorcer ce choc émotionnel.

Le retour à la maison est brutal. Nous nous
retrouvons seule face à la réalité, où nous
devons fermer la porte et reprendre notre
quotidien.

Parler est indispensable et, nous le savons, ce sera difficile.

Il est essentiel de poser des mots sur cette douleur, cette souffrance
mais parfois il est difficile de dire l'indicible et les mots ne viennent pas
et c'est OK.

Quel est ton moyen d'expression pour te libérer ?





J'évacue les tensions générées par la perte



Tout choc émotionnel a des répercussions sur notre corps, notre mental. Des tensions naissent et il est nécessaire de les évacuer.

Pour évacuer ces tensions, chacun a sa propre façon de faire : sport, créativité, jardinage, méditation, sortir dans la nature...

Je t'invite à identifier tes tensions :

Au niveau de ton corps :

Au niveau de ton mental (quelles sont tes pensées parasites ?) :



Que fais-tu pour évacuer tes tensions ?



J'exprime mes émotions

Dans la période de deuil, nous traversons différentes émotions : colère, tristesse, honte, gêne, culpabilité, peur, angoisse...

C'est un vrai ascenseur émotionnel qui nous envahit avec cette sensation d'un bouton STOP inaccessible!

Il est souvent difficile de mettre les mots.

C'est comme s'ils étaient bloqués.

Puis, petit à petit, les mots viennent.

Les mots que nous déposons pour nous-même, dans notre couple, dans notre famille...

Il est essentiel de reconnaître les émotions qui nous traversent.

Les exprimer pour éviter qu'elles s'impriment dans notre corps.

Et la première des expressions, c'est l'expression à soi-même.

Accueillir ce que nous ressentons en toute bienveillance est la première des libérations.

Il est alors plus aisé d'oser dire ensuite ce que nous ressentons pour être mieux comprise.

**Es-tu plutôt "j'exprime ce que je ressens"
ou "je mets le couvercle" ?**





Je pardonne



Dans cette épreuve du deuil périnatal, nous sommes très souvent envahies par la colère et la culpabilité.

*C'est injuste !
Pourquoi ça m'arrive à moi ?
Qu'est-ce que j'ai fait pour mériter ça ?
C'est de ma faute si....
C'est de la faute à....
Pourquoi es-tu venu si c'est pour repartir si tôt ?*

Il est alors bénéfique de Pardonner
afin de se libérer et retrouver la Paix.



A qui ? A quoi as-tu besoin de pardonner ?





Je prends soin de Moi, de mon couple, de ma famille

Se réparer demande du temps et nous avançons chacun à notre rythme.

Il est important de prendre soin de Soi et cela peut passer par :
envie de ne rien faire, d'être seule, fuir les femmes enceintes autour de soi, accepter ses émotions, pleurer, parler, se faire aider, s'offrir un massage, aller déjeuner avec une copine, se promener en pleine nature, refuser des invitations, partir en week-end avec son homme....

Les Pap'AngeS ont souvent besoin d'actions, de concret alors que les Mam'AngeS sont souvent davantage dans la parole.

Le silence a également toute sa place.

Dans le silence, nous créons l'espace qui suit : l'expression !

Il existe le silence-évitement/fuite qui crée le malaise et qui nous plonge encore plus dans la douleur.

Autorises-toi à exprimer tes besoins, tes ressentis pour libérer ce malaise.

Concernant les enfants, nommer auprès d'eux ce qu'il s'est passé est important.

Pleurer ensemble, laisser la porte ouverte aux questions, les écouter, accueillir leurs mots, leurs émotions...

DIRE permet de renforcer le lien de confiance

★ avec nos enfants,
cette confiance sur la transmission
de l'histoire familiale. ★



**Est-ce que tu prends ce temps pour Toi,
pour ton couple, pour ta famille ?**





Je me recentre

Perdre son enfant nous emmène dans une spirale émotionnelle qui nous fait perdre nos repères dans la Vie.

C'est comme si la Vie s'était mise en mode pause pour nous alors qu'autour de nous tout bouge. Nous ressentons à ce moment un profond déséquilibre qui nécessite de nous recentrer.



Reviens à Toi, à l'instant présent.

RESPIRES !

Connectes-toi à tes sens.

Renforces l'estime de toi-m'AI ME que cette épreuve du deuil est venue abîmée.

OUI tu as le droit de VIVRE malgré la douleur !

OUI tu as le droit d'avoir de nouveaux projets !

OUI tu as le droit de sourire, rire !



Comment fais-tu pour te recentrer ?





Je retrouve les petits plaisirs au quotidien et je me reconnecte à la Joie



Tu retrouves l'Envie de faire des choses et le désir revient !

En te recentrant sur l'instant présent, tu peux alors retrouver du plaisir dans ton quotidien.

Pratiques la gratitude !

Tu renforces les bons moments que tu vis dans le présent.

Même si ces moments plaisirs ne feront pas disparaître la douleur, ils seront une aide précieuse pour l'affronter et amener de la douceur dans la souffrance.

Petit à petit, tu ressens à nouveau la Joie, cette énergie qui va ramener de la lumière dans ton quotidien.



Quels sont tes petits bonheurs quotidiens ?





J'écoute mon Coeur

Chaque parcours est différent et demande du temps pour passer de l'effondrement à la re-naissance.



Tout au long de ce chemin, il est essentiel de rester connecter à l'Amour.

Cette énergie qu'est l'Amour t'amène petit à petit à accepter l'inacceptable, à remettre doucement du sens dans ta Vie.

La douleur se fait de moins en moins violente même si la blessure reste au plus profond de toi.

Ecoutes ton Coeur, il te guide !

Si tu as envie de célébrer ton Ange, de faire un album photo, de créer un lieu de recueillement, de dire le nom de ton Ange...

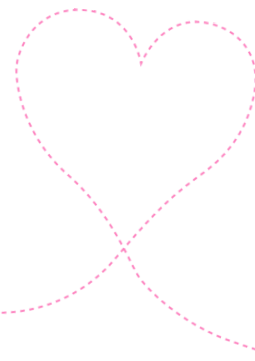
Fais-le !

Si cela fait sens pour toi, écoutes-toi !

C'est par les rituels que tu installes que tu fais exister ton Ange !

Ce n'est pas "glauque" !

Tu peux le faire dans la Joie, l'Amour et l'Espoir !



"C'est dans le lien à la Vie que nous nous souvenons de nos bébés partis"
Nathalie PAOLI





Je te remercie d'avoir téléchargé cet ebook.
J'espère qu'il t'aura apporté des pistes pour avancer sur le chemin du deuil et amener de la lumière sur cette renaissance possible malgré la douleur.
Je serai ravie de répondre à tes questions ou de connaître tes besoins, tes avancées sur ce chemin de la renaissance.

En téléchargeant cet ebook, tu vas recevoir des informations de ma part. Tu es libre à tout moment de te désabonner.

Sandrine PFOH
Eveilleuse de Joie et de Lumière

146 rue Berrier
76500 La Londe
06.83.49.19.92
sophrologie@pfoh.fr
www.sophrologie.pfoh.fr

**Pour plus d'informations, de conseils, de partages,
suis-moi sur :**



Sandrine PFOH – Eveilleuse de Joie et de Lumière



sandrinepfoh

Sandrine Pfoh