

LE GUIDE POUR VIVRE L'ACCOUCHEMENT AVEC MOINS DE DOULEUR



La méthode A.P.A.I.S.E

*Apaiser le corps, rassurer
l'esprit, accompagner les vagues*



Moi c'est Sandra Doula et puéricultrice.

Quand je suis devenue mère, je pensais que l'accouchement serait quelque chose de « naturel », presque instinctif.

La réalité m'a rattrapée.

Mon premier accouchement a été difficile.

Je ne comprenais pas ce qui m'arrivait.

Je n'avais pas les clés.

Je me suis sentie dépassée, vulnérable, pas écoutée.

Puis pour mon deuxième bébé, tout a changé.

J'ai compris mon corps.

J'ai préparé autrement.

J'ai été soutenue émotionnellement.

Et j'ai vécu un accouchement intense, puissant, transformateur.

Aujourd'hui, j'accompagne les femmes pour qu'elles ne vivent pas la douleur dans la peur, mais dans la compréhension, la sécurité et la confiance.

👉 Ce guide est né de ça.

Pas pour promettre un accouchement "sans douleur".

Mais pour t'aider à ne plus la subir.

LA VISION GLOBALE : A.P.A.I.S.E

LA STRUCTURE QUI AIDE TON CORPS À MIEUX VIVRE LES VAGUES

A – ACCUEILLIR

P – POSITIONNER

A – APAISER

I – INSTALLER UN
COCON

S – SOUTENIR

E – ÊTRE GUIDÉE

La douleur de l'accouchement n'est pas qu'un phénomène physique.
Elle est amplifiée ou apaisée par :

- la peur
- la tension
- l'inconnu
- le sentiment de perte de contrôle

Cette méthode agit sur le corps + le système nerveux + le mental.

A — ACCUEILLIR

Comprendre ce qui se passe dans ton corps

Objectif : sortir du mode panique

La douleur augmente quand on lutte contre elle.

Quand tu comprends que :

- une contraction = une vague
- ton corps travaille POUR ton bébé
- chaque sensation a un sens
- ☞ ton corps se détend déjà un peu.

MICRO-ACTION

La prochaine fois que tu ressens une contraction (ou que tu y penses) :

☞ *dis-toi intérieurement :*

« Mon corps sait exactement ce qu'il fait. »

P — POSITIONNER

Bouger pour aider bébé... et soulager la douleur

Objectif : libérer le bassin

La douleur augmente quand on reste immobile, allongée, crispée.

MICRO-ACTION IMMÉDIATES

- marcher
- se balancer
- s'accroupir
- un pied sur le trottoir, l'autre sur la route
(asymétrie magique)

☞ *Le mouvement aide bébé à descendre et diminue la pression douloureuse.*

A — APAISER

Respirer pour calmer le système nerveux

Objectif : envoyer un message de sécurité au cerveau

Quand tu respires vite et haut » le corps panique.

Quand tu respires lentement et profondément » le corps coopère.

EXERCICE EXPRESS

- Inspire par le nez
- Expire lentement par la bouche (comme pour faire vaciller la flamme d'une bougie)
- Ajoute un son grave (aaaah, ooooh)

👉 *Le son relâche le périnée.*

I — INSTALLER UN COCON

L'environnement influence la douleur

Objectif : te sentir en sécurité

La douleur augmente quand :

- tu te sens observée
- dérangée
- jugée
- pressée

À PRÉVOIR

- lumière tamisée
- peu de paroles inutiles
- une personne ressource
- une musique familière

👉 *Ton cerveau doit se sentir chez lui.*

S — SOUTENIR

Ne pas être seule avec ce que tu ressens

Objectif : ne pas porter tout toute seule

La douleur est plus intense quand on se sent seule, incomprise, abandonnée.

QUESTION À TE POSER

« De quoi ai-je besoin pour me sentir soutenue pendant l'accouchement ? »

👉 *Le soutien émotionnel change TOUT.*

E — ÊTRE GUIDÉE

Quand tu veux aller plus loin

Ce guide t'offre des clés.

Mais chaque femme, chaque histoire, chaque corps est différent.

SI TU RESSENS :

- beaucoup de peurs
- une charge émotionnelle
- un accouchement passé difficile
- le besoin d'un cadre rassurant

👉 *Un accompagnement personnalisé peut transformer ton vécu.*

PRÊTE À VIVRE TON ACCOUCHEMENT AUTREMENT ?

Bravo 

Tu as maintenant découvert des outils concrets pour soulager la douleur, compris comment ton corps fonctionne, et surtout... réalisé que tu n'es pas obligée de vivre cet accouchement dans la peur ou la tension.

Mais la vraie sérénité arrive quand :

- tu pratiques ces outils avant le jour J
- tu sais les adapter à tes sensations
- tu te sens soutenue et en confiance, quoi qu'il arrive

J'ai créé Sérénité pour les futures mamans qui veulent :

- ✦ se préparer à l'accouchement en douceur
- ✦ mieux vivre la douleur, sans la nier
- ✦ se sentir actrices, confiantes et écoutées
- ✦ avancer sans pression, ni injonctions

PRÊTE À VIVRE TON ACCOUCHEMENT AUTREMENT ?

Deux possibilités, selon ton besoin :

♥ Sérénité – en autonomie

- » tu avances à ton rythme
- » tu pratiques quand tu veux
- » tu t'appropries les outils tranquillement, chez toi

♥ Sérénité – avec accompagnement

- » des temps d'échange personnalisés
- » un espace pour déposer tes peurs, tes questions
- » un accompagnement humain, rassurant et bienveillant

Dans les deux cas, tu n'es jamais "mal préparée".

Tu choisis simplement le niveau de soutien qui te fait du bien.

Si tu ressens que ce programme peut t'aider,
tu peux découvrir Sérénité ou me contacter pour en parler
ensemble, sans engagement.

✨ Ton accouchement ne doit pas être parfait.
Il doit juste te ressembler.

JE DÉCOUVRE SÉRÉNITÉ