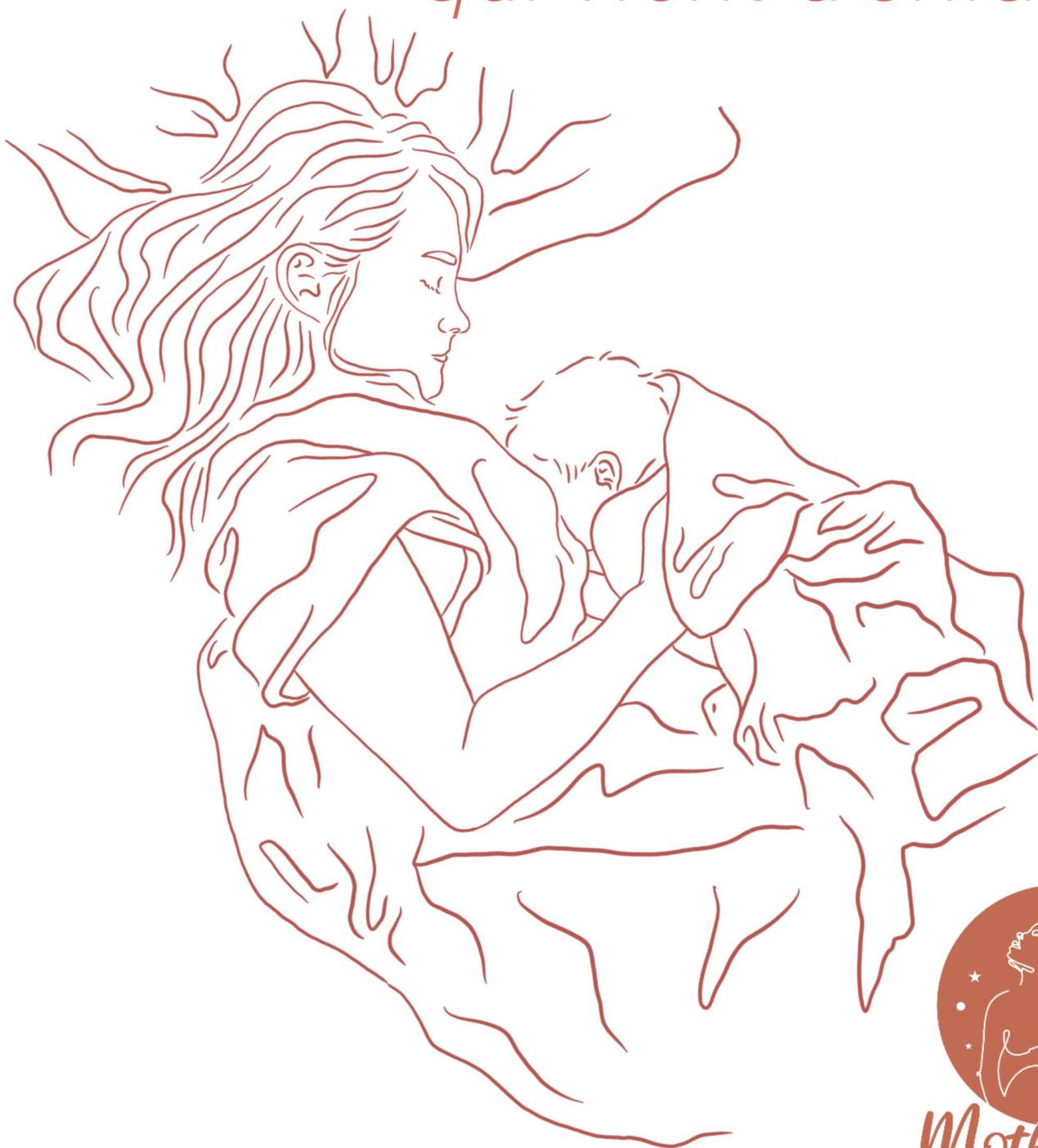


# *Petit Manifeste*

*pour la mère  
qui vient d'enfanter*



*Mothering*  
MOTHER



## *Petit Manifeste pour la femme qui vient d'enfanter*

*Ce manifeste a pour intention de nommer avec simplicité les besoins fondamentaux d'une femme qui vient d'enfanter afin de lui permettre de vivre cette fabuleuse métamorphose qu'est le quatrième trimestre de la grossesse dans la plus grande douceur.*

*Mon souhait le plus cher est que vous sortiez de cette lecture inspirées, prêtes à composer votre propre recette idéale du post-partum. Il n'y a dans ces pages que des suggestions, des inspirations, des idées, des informations, soigneusement rassemblées pour vous, rien d'obligatoire ni d'imposé. Sentez-vous libres de garder ce qui vous convient et de laisser ce qui ne vous ressemble pas. Entourez, rayez, griffonnez, annotez... appropriez-vous ces pages. Elles ont été faites pour vous.*

*Je vous dirai simplement ceci: vous avez tout ce qu'il faut en vous pour devenir les mères de cet enfant à venir. Faites-vous confiance, écoutez-vous, croyez en vous. Vous êtes assez. Vous êtes merveilleuses. Vous savez.*



---

*Ce manifeste a été créé par Gérémy Bouquet de Mothering Mother Doula, Doula et artiste.*

*L'impression de ce document dans son intégralité et pour des fins personnelles et pédagogiques est autorisée et encouragée. Le texte doit cependant être conservé intact et mon nom toujours cité si vous deviez l'utiliser. J'en conserve la propriété intellectuelle.*



## Le quatrième trimestre de la grossesse.

On a trop souvent tendance à considérer, une fois l'accouchement terminé, la femme comme « non-enceinte ». Or l'on sait aujourd'hui que pour l'enfant comme pour la mère, la grossesse ne s'arrête pas à la naissance.

**Le petit d'Homme naît immature et totalement dépendant de ses parents pour sa survie.** Il va avoir besoin de beaucoup de soins, d'attention et d'amour pour se développer tant sur le plan physiologique qu'affectif et psychologique. En effet, **les bébés d'aujourd'hui portent encore en eux les mêmes besoins impérieux que ceux des sapiens d'il y a plusieurs centaines de milliers d'années:** le besoin de chaleur, de contact physique permanent, de peau à peau, de respect de ses rythmes, de réponse rapide à ses besoins, de sécurité affective, d'être nourri, rassuré, bercé... Ces besoins demandent une grande implication des parents et notamment des mères et il n'est pas rare de se sentir submergé par cette charge nouvelle et encore inconnue.

D'autant que la mère a besoin elle aussi, pour guérir, de soins, d'attention et de beaucoup d'amour. **La grossesse n'est pas une maladie, non, mais elle équivaut à un effort physique de faible intensité PERMANENT:** augmentation de la fréquence respiratoire, du débit cardiaque ainsi que du rythme cardiaque, augmentation de la quantité de sang dans le corps et de la capacité des intestins à assimiler les nutriments, étirements des muscles abdominaux (les grands droits), assouplissement des ligaments du bassin, etc **L'accouchement quant à lui équivaut à la dépense physique d'un marathon...**

Et la métamorphose du corps de la mère ne s'arrête pas à la naissance. Dans les semaines qui suivent l'accouchement, deux phénomènes vont se produire \* :

- le post gestation: **la mise en place de nouveaux processus organiques** qui amènent la mère à mater son bébé: hormones (ocytocine, prolactine, dopamine, ...)allaitement, sommeil, hypervigilence...
- la dégestation : **la lente inversion de tous les processus que le corps a mis en place au cours des neuf mois de grossesse** pour créer la vie afin d'arriver à un nouvel équilibre corporel.

\* voir le travail fantastique d'Ingrid Bayot dans son ouvrage « le Quatrième trimestre de la grossesse »

---

Ce manifeste a été créé par Gérémya Bouquet de Mothering Mother Doula, Doula et artiste.

L'impression de ce document dans son intégralité et pour des fins personnelles et pédagogiques est autorisée et encouragée. Le texte doit cependant être conservé intact et mon nom toujours cité si vous deviez l'utiliser. J'en conserve la propriété intellectuelle.



**Il est vital de pleinement saisir ces deux phénomènes et de comprendre que le besoin de repos et de soins de la mère durant cette période est une réalité biologique** propre à notre espèce. C'est même une nécessité pour la santé future de la femme ainsi que pour sa capacité à mater son enfant.

Si les besoins réels des nouveaux-nés sont de plus en plus pris en compte depuis quelques décennies par les nouveaux parents, le personnel médical et le monde de la puériculture (allaitement non écourté, portage, cododo, parentalité proximale, diversification menée par l'enfant, motricité libre,...) ceux de la mère sont encore trop souvent ignorés voire même dénigrés!

Pourtant tout ce dont la mère a besoin, à ce moment-là, pour se remettre pleinement et entrer dans la maternité en pleine possession de ses moyens se résume en 7 points: **Amour, Réconfort, Soutien, Sécurité, Intimité, Confiance et Célébration. Il peut être si simple de les lui apporter.**

Dans ces quelques pages, je vous donnerai des pistes, des inspirations sur comment répondre à ces besoins et prendre soin de vous, de votre partenaire et de votre enfant après sa naissance. Ne prenez pas ce manifeste comme une liste de choses à faire impérativement mais comme un ensemble de suggestions dans lesquelles venir piocher à votre guise. À la fin du livret, vous trouverez aussi une liste non exhaustive d'ouvrages ou de ressources qui vous permettront d'aller plus loin et d'approfondir votre préparation du quatrième trimestre si vous le désirez.

Je vous offre toute ma tendresse et ma bienveillance. Bienvenue.

Gérémia



---

Ce manifeste a été créé par Gérémia Bouquet de Mothering Mother Doula, Doula et artiste.

L'impression de ce document dans son intégralité et pour des fins personnelles et pédagogiques est autorisée et encouragée. Le texte doit cependant être conservé intact et mon nom toujours cité si vous deviez l'utiliser. J'en conserve la propriété intellectuelle.



# *La matrescence, Ou la naissance d'une mère*

*Ensemble des changements physiologiques, psychiques et hormonaux (proches de ceux de l'adolescence) que traverse une femme à l'arrivée de son enfant et les bouleversements d'identité que cela implique*



---

*Ce manifeste a été créé par Gérémia Bouquet de Mothering Mother Doula, Doula et artiste.*

*L'impression de ce document dans son intégralité et pour des fins personnelles et pédagogiques est autorisée et encouragée. Le texte doit cependant être conservé intact et mon nom toujours cité si vous deviez l'utiliser. J'en conserve la propriété intellectuelle.*

Régulation du  
rythme cardiaque

6 semaines

Utérus  
(augmentation de 20 fois  
son poids et 40 fois sa  
taille au cours de la  
grossesse)

Involution progressive  
en 2 mois

Régulation de la  
fréquence respiratoire

4 semaines

Les grands droits  
(abdominaux)  
Rétablissement  
progressif sur plusieurs  
semaines

Ligaments  
L'hyper-laxité  
persiste pendant  
quelques mois (3)

Intestins  
Leur capacité à  
absorber les  
nutriments se  
maintient au moins 6  
mois

Etc...

Climat hormonal  
Chute brutale de la  
progestérone et  
des œstrogènes  
Fragilité  
émotionnelle



## Dégestation

Déconstruction des structures mises en place  
durant la gestation et le réajustement des  
fonctions physiologiques à un état non enceint.  
Ingrid Bayot

Zone d'insertion  
placentaire  
cicatrise en 25  
jours  
(Plaie de la taille  
d'une assiette)



# Ce qui se manifeste

## Lochies

Pertes de sang et de muqueuse utérine après l'accouchement jusqu'à la cicatrisation de la plaie placentaire.  
4 à 6 semaines

## Chute d'hormones

Dans les jours qui suivent l'accouchement, souvent autour du troisième, advient une forte chute d'hormones ce qui peut engendrer de grands bouleversements émotionnels et une fatigue intense.

## Tranchées

Contractions utérines qui permettent à l'utérus de retrouver petit à petit sa taille initiale. Peuvent être très intenses et ont tendance à s'intensifier avec le nombre de grossesses.

## Chute de Cheveux

## Abdominaux et périnée

Après la grossesse et l'accouchement les abdominaux comme le périnée sont extrêmement fragilisés, il est important de rester allongée le plus possible et de ne surtout pas faire d'efforts physiques.

## Retour de couche

Le retour des règles peut survenir plusieurs semaines après

## Hémorroïdes

l'accouchement mais aussi bien plus tard en cas d'allaitement.

## Constipation

---

Ce manifeste a été créé par Gérémya Bouquet de Mothering Mother Doula, Doula et artiste.

L'impression de ce document dans son intégralité et pour des fins personnelles et pédagogiques est autorisée et encouragée. Le texte doit cependant être conservé intact et mon nom toujours cité si vous deviez l'utiliser. J'en conserve la propriété intellectuelle.



## **Métamorphose** **Accueillir celle qui naît**

*Nous changeons constamment. Je ne suis déjà plus celle que j'étais hier et ne suis pas encore celle que je serai demain.*

*Vouloir nous maintenir dans un état d'être, c'est nous enfermer dans un moule trop étroit pour notre propre croissance. C'est même faire violence à notre être en devenir. Et si oui, voir des courges carrées est rigolo, on sent bien au fond de nous qu'elles auraient pu être bien plus.*

*Dire au revoir avec amour à la femme que nous fûmes avant la grossesse, ce n'est pourtant pas la perdre entièrement, mais c'est s'offrir l'espace en nous pour tout le merveilleux en devenir qui germe tendrement.*

*Nous nous transformons perpétuellement. Nous ne perdons rien. Nous gagnons. Il y aura toujours en nous cette petite fille joyeuse et insouciante qui bondissait sur les chemins, cette adolescente un peu trop grande qui déjà posait un regard sage sur le monde, cette jeune femme fébrile de tant de devenir possibles, cette femme riche de ce désir de vie... Et je crois qu'au fond de nous, si l'on prend le temps d'écouter, on sait cela. On sait aussi qu'il nous est toujours possible de manifester en nous toutes ces femmes que nous avons été et qui font celle que nous sommes aujourd'hui. Elles seront toujours là. Prêtes à nous rappeler à nos rêves, à nos aspirations, à nos valeurs, à nos combats...*

*Soyez-en certaines. Elles seront là. Toujours. Pour nous.*

*S'arrimer à l'une d'entre elles, tenter de la conserver coûte que coûte sur le devant de la scène, c'est aussi tourner le dos à celle que l'on est aujourd'hui et qui a terriblement besoin de nous. Acceptons notre multiplicité, embrassons cette fluidité. Rêvons, rêvons encore à toutes ces femmes qu'il nous reste à vivre, à toutes ces âmes qui vont briller en nous.*

*Chaque instant est un au revoir. Chaque seconde une nouvelle rencontre, une nouvelle renaissance. À jamais en nous, cet incessant cycle de la vie, à jamais ce cadeau infini.*

*Prenons le temps d'être avec nous-mêmes.*



*Je ne retrouverai plus jamais  
cette version de moi-même  
laisse-moi ralentir  
et être avec elle*

*-en évolution permanente*

*Rupi Kaur*

---

*Ce manifeste a été créé par Gérémya Bouquet de Mothering Mother Doula, Doula et artiste.*

*L'impression de ce document dans son intégralité et pour des fins personnelles et pédagogiques est autorisée et encouragée. Le texte doit cependant être conservé intact et mon nom toujours cité si vous deviez l'utiliser. J'en conserve la propriété intellectuelle.*

Réconfort

Amour

Soutien

*Les besoins  
Fondamentaux  
de la femme  
qui vient  
d'enfanter*

Intimité

Sécurité

Confiance

Célébration

# Amour

*De l'amour pour créer la vie, de l'amour pour porter la vie, de l'amour pour donner la vie mais AUSSI de l'amour pour accompagner la vie.*

*Si l'ocytocine (hormone de l'amour) a un rôle primordial dans l'accouchement, elle a aussi une grande importance dans la mise en place de l'allaitement et du lien d'attachement. Elle aide aussi à abaisser les taux d'adrénaline et de cortisol, hormones du stress produites à la fin de l'accouchement, et à apaiser le mental de la nouvelle mère.*

## Des mots doux

*Se sentir entourée*

*Des encouragements*

*Des petites douceurs*

*Un personne à qui on peut tout dire*

*Des massages (pour la maman, pour le bébé)*

*Du peau à peau avec son bébé*

*Des bains avec son bébé*

*Sentir son bébé, le regarder dans les yeux*

*Chanter*

*Créer, dessiner, écrire*

*Écouter la respiration de son bébé, ses petits bruits*

*Les petites choses qui nous font du bien (une tisane chaude, une musique joyeuse, un bon livre...)*

*Des attentions*

*Une atmosphère épurée, des fleurs, des images inspirantes*

## Le savais-tu?

*Le père peut lui aussi faire monter ses taux d'ocytocine et de prolactine en pratiquant régulièrement le peau à peau avec son bébé après la naissance, en le portant et en prenant soin de lui. Cela facilitera son propre lien d'attachement et sa sensibilité à ses besoins.*





# Réconfort

« Si tu es debout, assieds-toi. Si tu es assise, couche-toi. Si tu es couchée, dors. »

Camille Laperle de Maternité Sacrée

Les premières semaines de la vie de son enfant, une mère devrait rester couchée et ne rien avoir d'autre à faire que d'allaiter son bébé et prendre soin de lui. Ce repos total permettra au périnée de retrouver son tonus sans que l'utérus ne pèse dessus, aux abdominaux de retrouver peu à peu leur place sans être sollicités trop tôt, à la plaie de l'utérus de cicatriser en douceur, au corps de se reposer et aux hormones de se réguler petit à petit...

## Repos

De la **chaleur**,  
beaucoup de  
chaleur

Cataplasmes d'argile  
(déchirure, points)

Yoni Steam\*

Bains  
Massage de la  
cicatrice  
(césarienne)

Cataplasmes  
ayurvédiques pour le  
ventre

Une nourriture saine,  
riche et réconfortante

Des boissons chaudes  
et hydratantes

Serrage du bassin

Compresse glacées  
d'aloé vera sur le  
périnée gonflé

Massage  
du corps

## Lenteur

\*la pratique du yonisteam se doit d'être informée et accompagnée car il est conseillé d'attendre quelques temps avant de débiter et il est important de connaître ses contre indications

### Le savais-tu?

Une mère qui prend bien le temps de se reposer et de s'occuper de son corps au cours des premières semaines post-natales dispose par la suite de beaucoup plus d'énergie et de confiance en elle pour mater son enfant et l'accompagner dans son développement.

Ce manifeste a été créé par Géréma Bouquet de Mothering Mother Doula, Doula et artiste.

L'impression de ce document dans son intégralité et pour des fins personnelles et pédagogiques est autorisée et encouragée. Le texte doit cependant être conservé intact et mon nom toujours cité si vous deviez l'utiliser. J'en conserve la propriété intellectuelle.



# Soutien

## Faire clan, renaître tribu

*Pour donner tous ces soins, toute cette attention, tout cet amour à votre enfant, vous avez vous aussi besoin d'être entourée, soutenue et déchargée du plus grand nombre de tâches d'intendance possible.*



*Préparer un train  
de repas*

*Une aide pour  
les courses*

*Une vie sociale  
joyeuse*

*Une aide ménagère  
(Ménage, rangement, linge...)*

*Une Doula post-partum*

*Des personnes relai  
pour les aînés*

*De l'aide pour  
le jardin*

*Remplir ses placards*

*Du soutien dans les  
démarches administratives*

*Avoir le congélateur  
plein de bons petits plats*

*Ne pas prendre de  
nouveaux engagements*

### **Le savais-tu?**

*La plupart des gens sont très heureux de savoir exactement ce qu'ils peuvent faire pour rendre service et de se sentir utile, de savoir que ce qu'ils ont fait a réellement contribué au bien être de l'autre. Tu peux prendre le temps d'observer ce que tu ressens quand tu viens en aide à quelqu'un, cela t'aidera à prendre confiance pour demander de l'aide autour de toi. Tu peux aussi commencer à demander une petite chose chaque jour pour t'entraîner!*

---

*Ce manifeste a été créé par Gérémya Bouquet de Mothering Mother Doula, Doula et artiste.*

*L'impression de ce document dans son intégralité et pour des fins personnelles et pédagogiques est autorisée et encouragée. Le texte doit cependant être conservé intact et mon nom toujours cité si vous deviez l'utiliser. J'en conserve la propriété intellectuelle.*



# Sécurité



*Mon amour, créons cette bulle hors du temps pour qu'à jamais ces instant en nous restent gravés.*

*Pour prendre confiance en elle, pour produire de l'ocytocine, pour laisser son instinct prendre les rênes, une nouvelle mère a terriblement besoin de se sentir en sécurité. Pour s'abandonner à sa nouvelle tâche et mater son enfant dans la plus tendre promiscuité, il lui faut savoir que tout danger est écarté, que son espace est respecté.*

*Trouver des professionnels de santé qui respectent nos valeurs et nos croyances*

*Un « gardien » de la porte qui protégera l'espace de la nouvelle mère*

*Savoir dire non et écouter ses envies*

*Avoir un/e partenaire qui défende activement nos choix et nous protège contre les séparations inutiles, les interventions non souhaitées*

*Savoir ses aînés bien entourés et en sécurité*

*Fermer la porte aux injonctions paradoxales, aux conseils non-sollicités, aux fausses informations et aux paroles de découragement.*

*Une super « marraine » à qui on peut tout dire et qui peut venir nous voir dès qu'on en a besoin*

*Avoir des personnes ressources pour parler de nos doutes et de nos interrogations (allaitement, sommeil, pleurs...)*

*Avoir à portée de main une liste de professionnels à contacter en cas de difficulté*

*Réduire toute source de stress et d'anxiété*

*Préparer en amont des lettres à notre famille et à nos proches pour parler de nos choix, nos valeurs, nos besoins*

## **Le savais-tu?**

*Il faut souvent bien du courage pour être à l'écoute de sa propre intuition sans douter constamment de soi-même. Avoir préparé cet espace sécuritaire dans lequel tu te sentiras protégée, respectée et entendue, te sera un atout formidable pour entamer ta nouvelle vie de maman en pleine possession de tes moyens.*

---

*Ce manifeste a été créé par Gérémya Bouquet de Mothering Mother Doula, Doula et artiste.*

*L'impression de ce document dans son intégralité et pour des fins personnelles et pédagogiques est autorisée et encouragée. Le texte doit cependant être conservé intact et mon nom toujours cité si vous deviez l'utiliser. J'en conserve la propriété intellectuelle.*



# Intimité

*La maison d'une nouvelle mère est un espace sacré, on y entre comme dans une église : avec dévotion, discrétion et humilité.*

*Choisir le moment  
des visites*

*Préserver des moments  
seuls avec notre bébé*

*S'accorder le droit de  
choisir qui entre dans  
notre espace*

*Éviter la sur-stimulation*

*Prendre le temps de  
vivre à son rythme*

*Répondre aux questions  
que l'on choisit*

*Ne pas se sentir observée,  
jugée dans son nouveau  
rôle*

*Une atmosphère  
calme autour de  
soi*

*Préserver un espace de  
discussion sécuritaire à deux  
pour prendre les décisions  
ensemble en toute confiance*

## **Le savais-tu ?**

*Préserver tous ces moments de vie à trois sans te sentir observée dans tes premiers pas de maman, t'aidera à prendre confiance en toi, à t'autoriser à essayer, à rater, à apprendre... ainsi qu'à tisser des premiers liens forts et instinctifs avec ton bébé.*

---

*Ce manifeste a été créé par Gérémya Bouquet de Mothering Mother Doula, Doula et artiste.*

*L'impression de ce document dans son intégralité et pour des fins personnelles et pédagogiques est autorisée et encouragée. Le texte doit cependant être conservé intact et mon nom toujours cité si vous deviez l'utiliser. J'en conserve la propriété intellectuelle.*



# Confiance

*Tu as tout ce qu'il faut en toi pour être la mère de ton enfant.*

*Qu'est-ce qui te donne confiance en toi ? Qu'est-ce qui t'empuissance et te rend invincible ?*



*Écouter son instinct*

*Faire ses propres choix*

*Être écoutée, soutenue, respectée sans conseils non sollicités ou remarques*

*Célébrer les petites victoires*

*Prendre une journée à la fois*

*Écouter les valeurs qui vous sont chères*

*Avoir une personne ressource qui vous accompagne sans faire à votre place*

*Faire confiance à son corps et son intuition*

*Vous informer en amont, vous sentir préparé*

*Préparer des ressources vers lesquelles vous tourner en cas de difficulté*

*Prendre le temps d'observer le chemin parcouru et les difficultés surmontées*

## **Le savais-tu ?**

*Quand tu respires la tête de ton bébé, tu produis de la dopamine, une hormone qui te donne un sentiment de satisfaction et de fierté et qui t'aidera à croire fermement en ta capacité à être la mère de ton enfant !*

*Ce manifeste a été créé par Gérémy Bouquet de Mothering Mother Doula, Doula et artiste.*

*L'impression de ce document dans son intégralité et pour des fins personnelles et pédagogiques est autorisée et encouragée. Le texte doit cependant être conservé intact et mon nom toujours cité si vous deviez l'utiliser. J'en conserve la propriété intellectuelle.*



# Célébration

*Célébrer les passages de la vie, honorer les épreuves, prendre la mesure des changements opérés en nous, intégrer ce qui vient de nous arriver... il est si important de restaurer la célébration dans nos vies et d'embrasser notre métamorphose.*



*Rituel pour honorer la nouvelle mère*

*Soin de fermeture post-natal inspiré du Rebozo*

*Célébration des aînés*

*Célébration du nouveau-né*

*Bandage du ventre et fermeture de la matrice*

*Petit rituel bien-être quotidien*

*Rituel des quarante premiers jours*

*Tente rouge*

*Cercle de parole en famille*

## **Le savais-tu ?**

*Tu as le droit. Tu as le droit de penser à toi. Tu as le droit de voir le miracle que tu viens d'accomplir et de le célébrer. Tu as le droit de prendre ce temps-là pour toi. Tu as le droit d'arrêter le temps l'espace d'un instant et d'honorer tout ce que ton corps vient de traverser. Tu as le droit. Tu es magnifique et tout ce que tu fais est extraordinaire. Merci*



# *Dormir, nourrir, se redécouvrir*



---

*Ce manifeste a été créé par Gérémya Bouquet de Mothering Mother Doula, Doula et artiste.*

*L'impression de ce document dans son intégralité et pour des fins personnelles et pédagogiques est autorisée et encouragée. Le texte doit cependant être conservé intact et mon nom toujours cité si vous deviez l'utiliser. J'en conserve la propriété intellectuelle.*



# Le Sommeil

**Un nouveau-né se réveille souvent, a le sommeil léger, a un fort besoin de proximité et ne sait pas non plus s'endormir seul: c'est normal.**

Ses réveils fréquents sont dus à des cycles de sommeil plus courts. **Comme nous, il se réveille à la fin de ses cycle mais lui ne sait pas encore se rendormir seul et a besoin d'une présence rassurante.** C'est petit à petit qu'il va apprivoiser ces moments d'émergence entre les phases et se sentir suffisamment en confiance pour repartir dans le sommeil.

Avec un nouveau-né, rien n'est acquis. Des choses peuvent être instaurées un temps et être complètement chamboulées par la suite : c'est tout à fait normal. Ne désespérez pas. Parlez. **Parlez de votre fatigue, de ce que vous ressentez, de votre frustration... Vous êtes normal et il est normal que vous ressentiez toutes ces choses là. Vous n'en aimez pas moins votre enfant.** Embrassez la lenteur, déchargez-vous un maximum de vos engagements, vivez au rythme du bébé. S'abandonner est le meilleur moyen de ne pas accumuler les frustrations et l'hyper fatigue.

Au bout de quelques semaines, **on considère qu'un bébé fait ses nuits quand il dort cinq heures d'affilées.** Un bébé a besoin d'être nourri régulièrement, il en va de sa physiologie. Heureusement, si vous allaitez : votre propre sommeil s'adaptera. Vous sombrerez plus rapidement dans un sommeil répartiteur tout en restant sensible au moindre signal d'éveil de votre bébé. De plus, les hormones libérées lors des tétées vous aideront à vous rendormir plus rapidement.

N'hésitez pas à allaiter allongée, avec très très peu de lumière, ne regardez pas d'écran et évitez toute stimulation qui vous réveillerait trop intensément.

Les deux premières années peuvent être un réel challenge pour les nouveaux parents. Communiquez, épauler-vous, demandez de l'aide. Écoutez-vous le plus possible.



# Allaitement

## Pour débuter en douceur

### **Première tétée**

*Il vient de naître, prenez le temps de le découvrir, de le sentir et d'atterrir.*

*Dans la première heure, tout contre vous, en peau à peau, laissez-le chercher le sein, **accordez-vous une première tétée instinctive**. Il n'est pas affamé et ce moment préservé est tout bonnement magique.*

### **Le lait des premières heures: le Colostrum.**

*Couleur d'or, il est gorgé de protéines et d'anticorps. Une merveille pour l'enfant que vous décidiez de poursuivre l'allaitement ou non.*

### **Allaiter à l'éveil**

*N'attendez pas que votre bébé soit en pleurs: ce sera moins stressant pour vous et il boira avec plus de facilité. Le plus souvent possible **prenez-le en peau à peau, sentez-le, regardez-le, écoutez-le**: toutes ces stimulations sensorielles aideront l'allaitement à se mettre en place avec douceur.*

***Reposez-vous, hydratez-vous et nourrissez-vous d'aliments de qualité. Le lait ne tardera pas à arriver.***

***La montée de lait arrive aux alentours du troisième jour après l'accouchement.** C'est un lait crémeux et nourrissant qui s'en vient. Vos seins vont être lourds, parfois durs ou très sensibles, voire même douloureux. Cela peut être particulièrement surprenant, surtout si vous avez habituellement une poitrine menue. C'est bien souvent à ce moment-là que survient la chute d'hormones. Cela fait beaucoup. C'est normal. Entourez-vous de bienveillance, de douceur et d'amour, et surtout **reposez-vous**. Vous le méritez.*

***Un nouveau-né boit toutes les heures et demi ou deux heures en journée et 3h la nuit.** C'est normal. Le lait maternel se digère bien et son estomac est encore si petit!*

***Le lait maternel se transforme de lui-même pour s'adapter aux besoins de votre bébé, à sa croissance, à la saison...** c'est tout simplement magique! Toujours à la bonne température, toujours prêt : **allaitez partout tout le temps, ne vous gênez pas!***

*L'allaitement est un apprentissage pour vous comme pour votre bébé. N'hésitez pas à vous entourer, à prendre une journée à la fois, vous verrez les difficultés se surpasser. N'ayez pas peur d'exprimer vos doutes, vos craintes et d'aller demander de l'aide si vous ressentez de la douleur. **Les six premières semaines sont souvent les plus challengeantes. Après cela, votre rythme s'installe et nourrir votre enfant devient plus simple et fluide.***

---

*Ce manifeste a été créé par Gérémya Bouquet de Mothering Mother Doula, Doula et artiste.*

*L'impression de ce document dans son intégralité et pour des fins personnelles et pédagogiques est autorisée et encouragée. Le texte doit cependant être conservé intact et mon nom toujours cité si vous deviez l'utiliser. J'en conserve la propriété intellectuelle.*



## La première semaine d'un bébé au sein

Le **colostrum**, en plus d'apporter protéines et anticorps au bébé, l'aide à **évacuer le méconium**, ces premières selles noires et goudroneuses. Avec l'arrivée du lait **les selles vont peu à peu s'éclaircir pour devenir jaune d'or, elles seront alors liquides et grumeleuses.**

### Les tétées groupées

Le soir ou dans la première partie de la nuit, il arrive que certains bébés aient **de grandes périodes de pleurs et de tétées rapprochées**. Ces épisodes peuvent être intenses, inquiétants (le bébé ne semble jamais rassasié) et fatiguants. Toutefois ils sont normaux et finiront par s'arrêter. Pendant ces heures **reposez-vous au maximum, hydratez-vous et allaitez votre bébé. Gardez confiance!**

Volume de l'estomac,  
couleur des selles,  
fréquence des selles et  
des urines

Jour 1



Jour 2



Jour 3



Jour 5



Jour 7



### Les poussées de croissance

Vers 3 semaines, 6 semaines, 3 mois, 6 mois parfois 9 et 12 mois, il peut se produire ce que l'on appelle les poussées de croissance. Elles peuvent durer de 24h/48h à quelques jours et peuvent être éreintantes. **Pendant ces épisodes, le bébé peut pleurer énormément, être très tendu et demander le sein constamment.** Tout ce qui a été mis en place jusqu'alors vous semblera perdu et vos repères seront chamboulés, il se peut même que vous ayez l'impression de ne plus produire suffisamment de lait (les seins semblent vides). **Pas d'inquiétude!** Vous produisez encore assez de lait, vos seins n'ont tout simplement plus le temps de se remplir de la même manière. Prenez votre mal en patience, **mettez votre bébé au sein dès qu'il le demande, reposez-vous au maximum, hydratez-vous et mangez une nourriture riche et saine, ménagez-vous des petits moments pour vous. CELA VA PASSER.**

Deux hypothèses sont avancées pour expliquer ces passages:

- la modification de la lactation: le bébé tète plus pour augmenter la production de lait et en changer la qualité pour l'adapter à ses besoins
- le gap de croissance: une progression rapide et soudaine chez le bébé (apparition des sourires, motricité, éveil à l'environnement...)



# Nourrir au biberon

## Pour débuter en douceur

*Tu nourris ton enfant d'amour.*

*Tu es une mère formidable.*

*Ton choix est le bon.*

Privilégiez **une ambiance calme et agréable**, placez votre bébé en contact avec vous pour qu'il puisse sentir votre peau, plongez vos yeux dans les siens, respirez-le. Installez-vous confortablement pour ne pas avoir mal au dos. **Installez votre bébé dos arrondi aussi droit que possible, tête toujours mobile pour qu'il puisse se dégager s'il en a besoin, tête bien alignée avec le centre de son corps.**

**Le biberon devrait être horizontal et la tétine remplie de lait (sans air).** Attention à ne pas trop l'incliner car il y aurait alors trop de pression et le lait continuerait de s'écouler pendant ses pauses.

Si votre bébé montre des signes d'inconfort, redressez-le et aidez-le à faire son rot: il boira avec plus de facilité ensuite.

**Faire des pauses permet aussi à votre bébé de sentir lui-même s'il est rassasié et de réguler seul sa prise de nourriture.**

Il est important de ne pas forcer son bébé à finir son biberon s'il n'en a pas envie: cela pourrait entraîner un état nauséeux, un excès de poids et troubler son rapport à la nourriture. Et donner des quantités plus importantes n'est pas synonyme de plus grandes pauses entre les repas, même la nuit. Gardez en tête que l'appétit varie même pour un bébé et qu'il n'est pas le même chaque jour.

**A moitié de repas, changez votre bébé de bras:** très bon pour son développement psychomoteur et la mobilité de son cou.

Quand votre enfant boit, des bulles devraient apparaître dans le biberon: si ce n'est pas le cas, déplacez légèrement la tétine vers la commissure de ses lèvres, des bulles devraient alors remonter.

Pour aider votre bébé à faire son rot, placez-le en position verticale contre votre épaule et caressez-lui le dos en remontant du bas vers le haut.

Il existe énormément de tétines, de biberons et de laits différents. Il vous reviendra de faire vos propres essais et de choisir ce qui pour vous semble le mieux. **Faites-vous confiance: vous êtes les parents de votre enfants. Écoutez-vous toujours.**

---

Ce manifeste a été créé par Gérémya Bouquet de Mothering Mother Doula, Doula et artiste.

L'impression de ce document dans son intégralité et pour des fins personnelles et pédagogiques est autorisée et encouragée. Le texte doit cependant être conservé intact et mon nom toujours cité si vous deviez l'utiliser. J'en conserve la propriété intellectuelle.



Ayez simplement à l'esprit qu'il faut **commencer avec une tétine à débit lent** puis s'adapter à la croissance de votre enfant, qu'il faut lui donner **du lait initial au minimum pour les 6 premiers mois** (voire une année) et ne donner aucun lait non spécialisé pour les bébés (même végétal) avant ses un an. Il faut aussi faire attention à ne pas donner d'eau minérale (trop riche en sels minéraux) mais plutôt une **eau de source ou du robinet (si elle de bonne qualité)**.

**Si votre bébé régurgite beaucoup essayez de donner de plus faibles quantités plus fréquemment.** Demandez toujours conseil à votre sage-femme avant d'ajouter un épaississant à votre lait: cela peut être trop lourd pour la digestion de votre bébé.

Pour votre nouveau-né, **proposez lui le biberon à l'éveil**: il est plus simple pour lui de boire confortablement quand il n'est pas trop énervé et ne pleure pas, ce sera aussi beaucoup moins stressant pour vous.

Ne vous focalisez pas sur l'horloge, donnez-lui quand il réclame: à mesure que vous ferez connaissance, vous apprendrez à reconnaître ses signaux de faim.

Selles et urines: dans les jours qui suivent la naissance, il y aura en moyennes 6 couches mouillées par jour. **Les premiers jours les selles seront noires et goudronneuses, il s'agit du méconium. Par la suite elles seront moins fréquentes et plus épaisses que pour un bébé allaité mais quotidiennes.**

Demandez conseil si votre bébé semble constipé ou si il y a une grande variation de la quantité des selles.

Les biberons peuvent être bus à température ambiante. Si vous choisissez de les réchauffer tester la température du lait sur l'intérieur de votre poignet.

N'utilisez jamais l'eau chaude du robinet et laissez toujours l'eau froide couler quelques secondes.

Un biberon préparé d'avance ne se garde que deux heures à température ambiante et 24h au réfrigérateur.

Il est fréquent pour les bébés (allaités ou au biberon) d'avoir des tensions au moment de la digestion, il peut leur arriver de pleurer beaucoup. Demandez-conseil à votre sage-femme il existe des techniques de massages pour les soulager ainsi que des infusions pour faciliter la digestion. **Ne perdez pas courage, vous faites un travail formidable.**



Même si vous avez décidé de nourrir votre enfant au biberon, la tétée d'accueil est possible. Ce moment vous appartient et il vous revient d'en décider.

---

Ce manifeste a été créé par Gérémya Bouquet de Mothering Mother Doula, Doula et artiste.

L'impression de ce document dans son intégralité et pour des fins personnelles et pédagogiques est autorisée et encouragée. Le texte doit cependant être conservé intact et mon nom toujours cité si vous deviez l'utiliser. J'en conserve la propriété intellectuelle.



# Couple & Sexualité

*Le couple c'est intense, la parentalité c'est intense, la famille c'est intense. Rien ne nous prépare à tous ces bouleversements ni à ce que tous ces changements représentent. Il faut beaucoup d'indulgence envers soi-même et envers l'autre, beaucoup de patience aussi. Les choses ne vont peut-être pas revenir comme avant, non, mais une nouvelle normalité va émerger. Laissez-la se réinventer. N'ayez pas peur de communiquer, d'échanger vos difficultés, vos envies, vos émotions, vos attentes, vos rêves... C'est cette authenticité et cette vulnérabilité qui tissera entre vous un lien nouveau et si fort.*

*La femme a besoin de temps pour se réapproprier son corps, ses sensations, ses émotions.*

*Revenez à la tendresse, accueillez les câlins avec autant d'amour que la sexualité. Prenez le temps de redécouvrir ce corps qui est passé par tant d'étapes.... Prenez le temps d'écouter vos émotions, d'observer vos sensations, de prendre soin de votre corps avec douceur et tendresse. Il vient de réaliser un miracle.*

*Chaque femme vit cette transition à son rythme. Il n'y a pas de règle, pas de durée « physiologique ». Seul votre désir est vrai. Seul votre désir doit être écouté. Il n'est jamais trop tôt ou trop tard. Votre corps sait. Ne le forcez jamais . Ecoutez-vous. Émerveillez-vous.*

*Et l'homme ? Que vit-il ? Que ressent-il dans cette paternité qui lui devient souvent bien plus concrète à la naissance de son enfant ? Qu'en est-il de son désir, de sa place, de ses émotions ? Qu'est-ce qui a changé en lui ? Comment se sent-il dans son propre corps ?*

*Prenez le temps*

---

*Ce manifeste a été créé par Gérémy Bouquet de Mothering Mother Doula, Doula et artiste.*

*L'impression de ce document dans son intégralité et pour des fins personnelles et pédagogiques est autorisée et encouragée. Le texte doit cependant être conservé intact et mon nom toujours cité si vous deviez l'utiliser. J'en conserve la propriété intellectuelle.*



*Prenez ce temps de lenteur, non pas avec résignation mais voyez-le comme un temps de reconquête.*

*La grossesse, la naissance puis cette parentalité naissante transforment profondément tant la mère que le père. L'erreur trop fréquemment commise est de vouloir revenir au couple d'avant, d'essayer cet impossible retour en arrière plutôt que de s'ouvrir à la magie en devenir.*

*Cette vie nouvelle à trois, quatre ou plus est aussi une opportunité de rencontrer ces nouvelles personnes que vous devenez. Qu'est-ce qui les fait vibrer aujourd'hui ? Qu'est-ce qui les fait rêver ? Quels sont leurs goûts ? Ont-ils changés ? Et vos ressentis, vos sensations, vos zones sensibles ? Séduisez-vous à nouveau. Vous êtes face à des inconnus... Autorisez-vous la douceur, la bienveillance et la tendresse. Autorisez-vous la lenteur, les erreurs, la maladresse... Soyez débutants, trébuchants, émouvants... et riez ! Riez de vous, riez de tout ! Jouez, bouquinez, rêvasez, dansez, ...*

*retombez en amour !*



---

*Ce manifeste a été créé par Gérémia Bouquet de Mothering Mother Doula, Doula et artiste.*

*L'impression de ce document dans son intégralité et pour des fins personnelles et pédagogiques est autorisée et encouragée. Le texte doit cependant être conservé intact et mon nom toujours cité si vous deviez l'utiliser. J'en conserve la propriété intellectuelle.*



# *Boîte à outils*

*Pour préparer son post-partum*

---

*Ce manifeste a été créé par Gérémya Bouquet de Mothering Mother Doula, Doula et artiste.*

*L'impression de ce document dans son intégralité et pour des fins personnelles et pédagogiques est autorisée et encouragée. Le texte doit cependant être conservé intact et mon nom toujours cité si vous deviez l'utiliser. J'en conserve la propriété intellectuelle.*



# Boîte à outils pour les aînés

**Siblings train** : une liste de personnes volontaires et disponibles en qui vous avez totalement confiance pour garder vos enfants pendant les premières semaines.

**Fun-fathers/mothers** : une liste de personnes qui ont envie de proposer à vos enfants de nouvelles activités privilégiées qui les feront se sentir plus grands (une sortie : cinéma, aquarium, un café, une rando, un atelier peinture, cuisine, modelage, ...)

**Un album photo** de leurs premiers jours accompagné d'un petit récit de leur naissance et de leurs premières semaines de vie à feuilleter avec eux et à leur lire avant le coucher

**Des petits sacs** préparés à l'avance pour eux avec leurs vêtements, des petites attentions, des petits mots, des petites surprises... s'ils seront gardés pendant l'accouchement, ils sentiront que vous pensez fortement à eux

**Une petite lettre** pour chaque jour où vous serez absente de la maison

**Un stock d'activités** prêtes à être dégainées (coloriage, cartes à gratter, découpage, auto-collant, devinettes, paillettes, peinture, CD d'histoires...)

**Des petites choses pour eux** dans vos coins d'allaitement dans la maison (leur livre préféré, un album photo, un jouet...)

**Des petits rituels** rien qu'à vous pour remplir leur « mama cup » : câlin du matin, chanson avant le repas, une certaine histoire, une tisane ensemble, une musique... quelque chose que vous choisirez tous les deux et qui sera votre petit secret

**Les faire participer aux soins du bébé** : choisir ses habits, aller chercher une couche, mouiller un coton, masser ses pieds, ...

et pourquoi pas **commencer un petit cercle de parole familial** où chacun peut exprimer comment il se sent sans que les autres ne répondent et où il se sent entièrement entendu et accueilli

---

Ce manifeste a été créé par Gérémya Bouquet de Mothering Mother Doula, Doula et artiste.

L'impression de ce document dans son intégralité et pour des fins personnelles et pédagogiques est autorisée et encouragée. Le texte doit cependant être conservé intact et mon nom toujours cité si vous deviez l'utiliser. J'en conserve la propriété intellectuelle.



# Plan d'ocytocine

**L'ocytocine (hormone de l'amour)**, très importante tout au long de la grossesse et pour le bon déroulement de l'accouchement, **est aussi essentielle pendant l'apprentissage de la maternité**. C'est elle qui va permettre au lien d'attachement de se créer en éveillant en vous l'envie de mater, c'est elle qui va contribuer à la bonne mise en place de l'allaitement, qui va vous guider pour apprendre à déchiffrer les messages de votre bébé. **C'est aussi l'ocytocine qui va réduire vos doutes et vos inquiétudes, éloigner l'anxiété et la dépression**. Elle enfin qui va vous aider à faire face aux difficultés et à la fatigue. **N'épuisez pas vos réserves, faites le plein d'amour et de joie!**

## Préparez votre Plan

Fermez les yeux, inspirez profondément et expirez lentement. Recommencez. Une troisième fois. Laissez le calme s'installer doucement. Et puis, très tendrement, posez-vous cette question: **qu'est-ce qui, dans votre vie, vous apporte de la joie? Quelles sont toutes ces petites choses du quotidien qui vous donnent le sourire, qui font battre votre cœur et pétiller votre regard?**

Vous pouvez lister ces choses. Prenez votre temps. Continuez de respirer. Explorez tous ces petits moments de légèreté et d'amour.

---

---

---

---

Parmi toutes ces choses, **quelles seraient celles particulièrement simples à mettre en place?** Celles qui ne demanderaient ni une logistique importante ni une trop grande dépense d'énergie? Une tasse de tisane au soleil? Quelques pages de lecture? Une belle musique? Un petit auto-massage? ...**Choisissez-en une ou deux et invitez-les dans votre quotidien**, faites-leur une petite place dans vos journées. Remplissez votre réservoir d'ocytocine...



Et puis, quand cela sera possible, accordez-vous un moment plus grand: un massage, un bain, un soin de fermeture, un hammam ...

Ce manifeste a été créé par Gérémy Bouquet de Mothering Mother Doula, Doula et artiste.

L'impression de ce document dans son intégralité et pour des fins personnelles et pédagogiques est autorisée et encouragée. Le texte doit cependant être conservé intact et mon nom toujours cité si vous deviez l'utiliser. J'en conserve la propriété intellectuelle.



*Je suis la  
mère dont  
mon enfant  
a besoin*

*Chacune de  
mes émotions  
est juste et  
légitime*

*Je fais les choix  
qui sont les  
meilleurs pour moi  
et ma famille sans  
me juger*

*Je célèbre  
chacune de  
mes avancées*

*Je m'accorde  
le droit de me  
tromper*

*Je fais  
confiance à la  
petite voix en  
moi*

*Je fais un travail  
formidable*

*Mon expérience  
est unique,  
valable et  
authentique*



## **Lettre à la famille**

*Ici mon souhait est de vous proposer un exemple de lettre à envoyer à vos proches dans le cas où vous désiriez vivre les premières semaines juste entre vous. L'idée est de poser vos mots avec douceur et bienveillance tout en exprimant vos besoins et vos limites. Soyez libres d'emprunter mes mots, de les transformer à votre guise ou de les changer entièrement mais ne vous privez pas de vivre les premières semaines de vie de votre enfant comme vous le rêvez.*

*Famille et amis,*

*L'arrivée de notre enfant s'en vient et c'est avec beaucoup de joie et de douceur que nous vous adressons ces mots.*

*Notre souhait le plus cher pour ces premiers temps de rencontre est de pouvoir les vivre dans l'intimité et la paix de notre foyer. Nous souhaitons faire durer quelques temps encore l'osmose de cette fin de grossesse et la magie de la découverte de notre enfant.*

*Nous aurons l'infini plaisir de vous recevoir chez nous et de vous présenter notre enfant quand nous nous en sentirons prêts. Vous êtes notre famille, nos amis, notre tribu. Vous êtes là pour nous et vous comptez tellement.*

*Nous espérons recevoir votre soutien dans cette décision si importante à nos yeux et nous avons confiance en votre bienveillance. Nous ne vous demandons que quelques (jours/semaines) de patience.*

*Nous vous remercions et vous embrassons très fort.*



---

*Ce manifeste a été créé par Gérémya Bouquet de Mothering Mother Doula, Doula et artiste.*

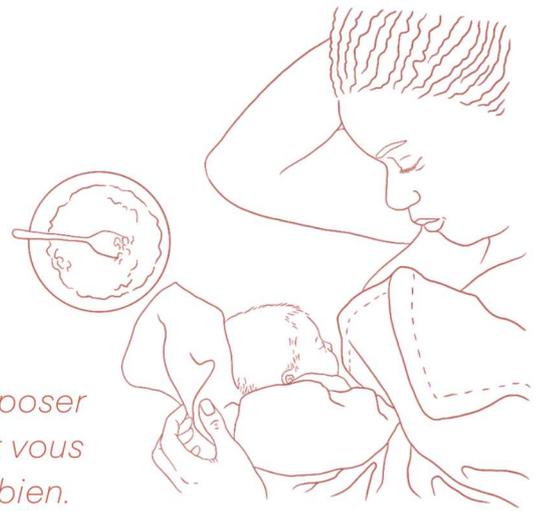
*L'impression de ce document dans son intégralité et pour des fins personnelles et pédagogiques est autorisée et encouragée. Le texte doit cependant être conservé intact et mon nom toujours cité si vous deviez l'utiliser. J'en conserve la propriété intellectuelle.*



# **Lettre à vos proches**

## **Pour un « meal train »**

### **Train de repas**



*Comme précédemment, mon souhait ici est de vous proposer un exemple de lettre pour vous aider à poser vos mots et vous encourager à oser demander ce qui vous ferait tant de bien.*

*Sentez-vous libres de la conserver telle quelle ou de la transformer entièrement.*

*« Famille, amis, notre tribu,*

*Comme vous le savez, nous sommes sur le point d'accueillir un petit bout de vie parmi nous. Nous préparons avec confiance et simplicité sa venue mais aussi les semaines qui suivront ce jour exceptionnel. Aussi aujourd'hui, je prend le temps d'écrire cette invitation à nous soutenir pendant la période du post-partum d'une manière particulièrement chère à notre cœur : la nourriture!*

*Nous organisons un « train de repas », des petits plats faits avec amour et déposés à domicile par des proches. C'est complètement optionnel, bien sûr, et c'est très important pour nous que vous soyez assuré qu'il n'y a aucune obligation si le timing n'est pas bon pour vous! Mais aujourd'hui, j'ose sortir de ma zone de confort et demander le soutien qui me ferait vraiment du bien pour ce temps de vie si particulier.*

*L'idée est que vous cuisiniez des repas sains et riches, infusés d'amour, pour notre nouvelle famille pendant cette période unique qu'est le mois d'or afin que nous puissions nous consacrer à nous reposer, guérir, accueillir notre nouvel enfant et trouver notre rythme dans cette nouvelle famille.*

*Si vous ressentez l'envie de nous soutenir de cette façon, vous pouvez vous inscrire dans le planning en ligne ci-dessous au jour de la semaine qui vous convient le mieux. Nous vous tiendrons tous informé de l'arrivée de notre puce pour que le train démarre!*

*Pour la nouvelle mère recevoir une nourriture saine, équilibrée et riche facilite grandement sa guérison et son allaitement, et je sais que cela fera une grande différence pour moi de me sentir nourrie et entourée de cette manière.*

*Pour ceux qui le souhaite, je vous propose si dessous une petite liste des choses que j'aime particulièrement et des aliments que je souhaite éviter. Si certains le souhaitent, je peux aussi partager des idées de recettes pour vous guider dans l'inspiration.*

*Je vous remercie du fond du cœur pour votre attention, votre bienveillance et votre amour. Recevez d'avance toute ma gratitude! »*

---

*Ce manifeste a été créé par Gérémya Bouquet de Mothering Mother Doula, Doula et artiste.*

*L'impression de ce document dans son intégralité et pour des fins personnelles et pédagogiques est autorisée et encouragée. Le texte doit cependant être conservé intact et mon nom toujours cité si vous deviez l'utiliser. J'en conserve la propriété intellectuelle.*



# Professionnels Ressources

*Je vous invite à compléter cette liste et à l'afficher sur votre frigidaire. Ainsi, si le besoin vient à se manifester, vous aurez ces précieux numéros sous la main*

*-Sage-femme libérale \_\_\_\_\_*

*-Doula \_\_\_\_\_*

*-Conseillère en lactation \_\_\_\_\_*

*-Pédiatre \_\_\_\_\_*

*-Psychothérapeute \_\_\_\_\_*

*-Ostéopathe \_\_\_\_\_*

*-Homéopathe \_\_\_\_\_*

*-Acuponcteur \_\_\_\_\_*

*-Kinésithérapeute \_\_\_\_\_*

*-Naturopathe \_\_\_\_\_*

*-Aide ménagère \_\_\_\_\_*

*-Garde d'enfant \_\_\_\_\_*

*-Lieu d'accueil pour les nouveaux parents \_\_\_\_\_*

*- \_\_\_\_\_*

*- \_\_\_\_\_*

*- \_\_\_\_\_*

*- \_\_\_\_\_*

---

*Ce manifeste a été créé par Gérémya Bouquet de Mothering Mother Doula, Doula et artiste.*

*L'impression de ce document dans son intégralité et pour des fins personnelles et pédagogiques est autorisée et encouragée. Le texte doit cependant être conservé intact et mon nom toujours cité si vous deviez l'utiliser. J'en conserve la propriété intellectuelle.*



# Personnes ressources

*Je vous invite à noter ici toutes les personnes de votre entourage (famille, amis, voisins, ...) volontaires pour vous aider de temps à autre ainsi que ce qu'ils sont prêt à faire. En cas de besoin, cela vous aidera à trouver le courage de demander.*

- garde d'enfants \_\_\_\_\_
- Ménage \_\_\_\_\_
- Cuisine \_\_\_\_\_
- Courses \_\_\_\_\_
- Aide aux papiers \_\_\_\_\_
- Jardin \_\_\_\_\_
- Papote \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



# Baby blues, Dépression Post-partum et phobies d'impulsion

**La maternité est un voyage, une aventure pleine de découvertes, de joies mais aussi de turbulences et parfois d'épreuves.** Pour beaucoup de mères, tout n'est pas rose et elles peuvent même traverser de grandes périodes de détresse.

Trop souvent, elles taisent leur mal-être, imaginant être les seules à avoir de telles pensées, à traverser de telles émotions, à se sentir déplacées, imparfaites et incapables. **Il est important de briser ce silence, de dire à toutes ces femmes que ce sont de bonnes mères, que ce qu'elles vivent est normal et qu'avec de l'aide ce passage est surmontable.** Leur vie future de mère ne se résumera pas à ces sentiments d'échec et d'angoisse.

**Chercher de l'aide n'est pas un signe de faiblesse, bien au contraire, c'est faire preuve d'une force et d'un courage extraordinaire, c'est être là pour son enfant et pour soi, c'est être mère.**

**Crois en toi, tu es normale, tu n'es pas folle, tu n'es pas seule.**

## Le Baby blues

**Il touche jusqu'à 80 % des femmes et survient entre le 2<sup>ème</sup> et le 5<sup>ème</sup> jour après l'accouchement.** C'est un épisode court, d'une dizaine de jours maximum. Il est lié à la chute d'hormones, aux transformations de la grossesse, à la fatigue de la naissance et aux bouleversements de la nouvelle vie de parent. Il peut se manifester par des pleurs incontrôlés, des sautes d'humeur, une grande fatigue physique et morale. **La femme a alors besoin d'énormément de repos et d'une attitude particulièrement soutenante de la part de son entourage.** Il s'estompera de lui-même et peu à peu la femme se sentira de nouveau elle-même.

## La dépression Post-Partum

**« Quand l'amour pour bébé n'est pas immédiat et s'accompagne d'un sentiment d'erreur »**

@lepostpartum

15 à 20 % des jeunes mamans peuvent en souffrir. C'est une dépression qui peut apparaître dès la grossesse ou au court de la première année après la naissance. **La personne qui la vit se sent alors très coupable de ne pas se sentir heureuse alors que tous autour d'elle, son entourage comme la société, idéalisent cette période de la vie d'une femme.** Souvent tue, elle est alors vécue dans l'isolement et la solitude, et s'accompagne d'un profond sentiment de culpabilité. Elle se manifeste par des angoisses, des doutes, des pleurs constants et incontrôlés, peu ou pas de sentiment d'attachement envers son bébé, des insomnies, une perte d'appétit, peu de motivation et d'intérêt, un profond sentiment de solitude, un épuisement physique et mental permanent, des sentiments de dévalorisation voire même des idées noires.

---

Ce manifeste a été créé par Gérémya Bouquet de Mothering Mother Doula, Doula et artiste.

L'impression de ce document dans son intégralité et pour des fins personnelles et pédagogiques est autorisée et encouragée. Le texte doit cependant être conservé intact et mon nom toujours cité si vous deviez l'utiliser. J'en conserve la propriété intellectuelle.



**Il est important de savoir que cette dépression se soigne et que l'on s'en remet. Un jour la maternité ne rimera plus avec angoisse ni échec. Il est aussi essentiel de savoir que le lien avec son bébé se construit et que comme toute relation il va évoluer et grandir avec le temps et que cela ne fait pas de vous de mauvaises mères. Vous allez y arriver. Il y a tellement de forces insoupçonnées en vous.**

Si vous observez ces symptômes chez vous ou chez votre compagne, ne rester pas seule: **parlez-en, trouver l'aide que vous méritez, vous allez vous en sortir.**

## **Les phobies d'impulsion maternelle**

**« La phobie d'impulsion maternelle est une crainte obsédante de se voir commettre un acte agressif, violent ou moralement interdit sur son bébé »**

@lepostpartum

**Ces phobies d'impulsion résultent probablement d'une peur permanente de mal agir. C'est très violent, perturbant et très compliqué à vivre car cela génère un fort sentiment de culpabilité et d'anormalité. Or c'est quelque chose de courant qui traverse beaucoup de monde et qui ne signifie en aucun cas que vous êtes folle. Cela se guérit très bien. Faites-vous accompagner. Un professionnel va vous aider à les observer, à les reconnaître pour mieux les soigner. Vous êtes normale.**

**Si vous souffrez, voilà quelques liens vers qui vous tourner:**

### **Allô Parents Bébé**

0 800 00 3456

### **SOS Parentalité - Réseau de parentalité créative**

09 74 763 963

### **Association maman blues**

Site non médical de soutien, d'écoute et de conseils dans le cadre de la difficulté maternelle.

### **Super mamans france**

Réseau de soutien de mamans qui peuvent intervenir chez toi

Autour de chez toi tu peux t'adresser à un **psychologue**, une **sage-femme**, une **doula**, un **médecin**, la **PMI** ou encore des amis proches.



---

Ce manifeste a été créé par Gérémya Bouquet de Mothering Mother Doula, Doula et artiste.

L'impression de ce document dans son intégralité et pour des fins personnelles et pédagogiques est autorisée et encouragée. Le texte doit cependant être conservé intact et mon nom toujours cité si vous deviez l'utiliser. J'en conserve la propriété intellectuelle.



# Ce que j'aurais aimé que l'on me dise...



*Tu vivras des moments difficiles mais tu les dépasseras,  
Tu n'imagines pas la force qui t'habites.*

*Bien souvent tu te sentiras seule la nuit, impuissante devant ce petit être inconsolable et  
démunie devant ta propre fatigue: ferme les yeux... Sens les toutes ces femmes, toutes ces  
vagabondes de la nuit, qui avec toi errent. Vous n'êtes pas seules. Reçois leur amour et leur  
soutien. Vous allez y arriver.*

*Tu feras des erreurs, mais toujours tu te relèveras, toujours tu grandiras .*

*C'est normal de se sentir si démunie quand on donne tant de soi. Apprends à recevoir,  
apprends à demander, apprends à te remplir. Toi aussi tu comptes, toi aussi tu es précieuse,  
toi aussi tu existes.*

*Ton amour va grandir à mesure que ton bébé et toi allez faire connaissance. C'est normal  
parfois de se demander si on est vraiment maman, si on ne joue tout simplement pas un rôle.*

*C'est effrayant aussi, d'être responsable d'un si petit être pour tant d'années, de le sentir si  
dépendant, si fragile et demandant.*

*Des fois, toi aussi tu auras envie de te rouler en boule sous la couette et d'oublier l'univers,  
fais-le, laisse le monde tourner un peu sans toi.*

*Puis tu verras toutes les joies aussi, tous les rires, toutes les premières fois!*

*Tu verras, ce sera imparfait, trébuchant, maladroit, pas toujours bien rangé ni propre, ce sera  
parfois du surgelé, des dessins animés et ce sera parfait comme ça.*

*Tu verras*

*En attendant nous sommes là, toutes avec toi, toutes ces femmes qui vivons ça.*

*Nous sommes avec toi.*

---

*Ce manifeste a été créé par Gérémya Bouquet de Mothering Mother Doula, Doula et artiste.*

*L'impression de ce document dans son intégralité et pour des fins personnelles et pédagogiques est autorisée et encouragée. Le  
texte doit cependant être conservé intact et mon nom toujours cité si vous deviez l'utiliser. J'en conserve la propriété intellectuelle.*



*« Arrêter la course des planètes  
Ralentir chaque seconde  
Et inspirer  
Inspirer  
Se sentir frémir  
Et souffler  
Souffler  
Être  
Là  
Dans cet instant qui s'étire  
Dans cet espace qui chavire  
Ne pas lutter  
Et laisser  
La vie  
Se déployer »*

*Mothering Mother*



---

*Ce manifeste a été créé par Gérémy Bouquet de Mothering Mother Doula, Doula et artiste.*

*L'impression de ce document dans son intégralité et pour des fins personnelles et pédagogiques est autorisée et encouragée. Le texte doit cependant être conservé intact et mon nom toujours cité si vous deviez l'utiliser. J'en conserve la propriété intellectuelle.*



# Crées ta vision

*Les pages suivantes sont là pour que vous puissiez créer votre propre vision du postpartum, y noter tout ce que vous gardez de ces quelques pages ou de vos autres lectures, tout ce qui vous anime, vous ressemble, tout ce qui résonne comme juste en vous. Vous pouvez même les afficher dans votre cuisine, qui sait? Cela donnera peut-être quelques idées à votre entourage!*



# *Mon postpartum Idéal*





# Coups de cœur



*Si ces quelques pages vous ont parlé, si vous vous sentez touché par leur message et voulez explorer plus loin le sujet : voici une liste de références qui m'ont accompagnée pendant mes grossesses, mes post-partums ou que j'ai découvert pendant mon parcours de Doula*

## Livres

- « **Le quatrième trimestre de la grossesse** » Ingrid Bayot
- « **Rituels de Femmes pour réenchanter la Maternité** » Isabelle Challut
- « **Le quatrième trimestre - Recettes et conseils pour bien vivre son postpartum** » Heng ou
- « **Construire son nid - Manuel d'organisation postnatale** » Kestrel Gates
- « **Bien vivre l quatrième trimestre au naturel** » Julia Simon
- « **Les recettes du quatrième trimestre au naturel** » Julia Simon
- « **Mon p'tit cahier- Yoga Post-Natal** » Emilie Yana
- « **Vivre sereinement son 4ème trimestre de grossesse** » Céline Bazin
- « **Manuel très illustré d'allaitement** » Caroline Guillot
- « **L'art de l'allaitement maternel** » la lèche league
- « **Guide de l'allaitement du prématuré** » Caroline Guillot
- « **L 'allaitement instinctif- biological Nurturing** » Suzan Colson
- « **Du post-partum à la dépression- renaître après la naissance** » Nathalie Parent et Joanne Paquet
- « **Tremblement de mères - la dépression du post-partum, visage caché de la maternité** » maman blues
- « **La fatigue émotionnelle et physique des mères** » Violaine Guéritault
- « **Ceci est notre post-partum** » Illana Weizman
- « **Le grand guide des signes avec bébé** » Marie Cao
- « **Périnée arrêtez le massacre!** » Dr Bernadette de Gasquet
- « **Et si c'était hormonal** » Caroline Balma Chaminadour et Emmanuelle Lecornet-Sokol
- « **The ultimate guide to sex after baby: secrets to love and intimacy** » Debra Pascali-Bonaro
- « **Au cœur des émotions de l'enfant: comment réagir aux larmes et aux paniques** » Isabelle Filliozat

---

Ce manifeste a été créé par Gérémy Bouquet de Mothering Mother Doula, Doula et artiste.

L'impression de ce document dans son intégralité et pour des fins personnelles et pédagogiques est autorisée et encouragée. Le texte doit cependant être conservé intact et mon nom toujours cité si vous deviez l'utiliser. J'en conserve la propriété intellectuelle.



## **Formations en ligne pour préparer son post-partum**

### **Préparation pour un postnatal optimal de Quantik Mama**

<https://quantikmama.com/preparation-pour-un-postnatal-optimal/>

### **Ateliers pour parents de Camille Laperle pour penser son postpartum selon ses envies et ses besoins**

<https://maternitesacree.ca/ateliers/>

### **Préparation A la Paternité Active**

<https://ateliers-papa.be>

## **Podcasts**

### **Podcast La matrescence**

<https://clementinesarlat.com/podcasts/la-matrescence/>

### **Podcast Interlune de Maternité Sacrée**

<https://maternitesacree.ca/podcasts/>

### **Podcast le quatrième trimestre**

[www.lequatriemetrimestre.com](http://www.lequatriemetrimestre.com)

## **Blogs/Sites Internets**

### **Blog « La parfaite maman cinglante » (Vie de maman, parentalité, etc...)**

<https://parfaitemamancinglante.com/>

### **Blog Quantik Mama (grossesse, naissance, postnatal immédiat)**

<https://quantikmama.com/blogue/page/3/>

### **Association Maman Blues (site de soutien, écoute et conseils)**

[HTTPS://www.maman-blues.fr](https://www.maman-blues.fr)

### **Les fabuleuses au foyer (vie de famille, travail et foyer, maman épuisée, etc...)**

<https://fabuleusesaufoyer.com/category/dans-ma-tete/>

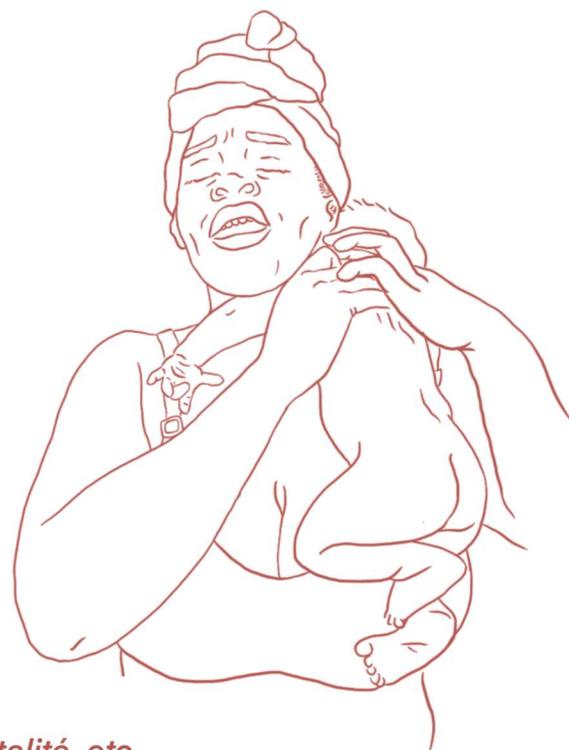
## **Vidéos**

### **Burn out maternel: comment se reconstruire? Mille et une vie**

<https://www.youtube.com/watch?v=-xNC9cEqUDk>

### **Cher corps (série d'entretiens avec des femmes sur leur rapport au corps: à voir absolument!!!)**

[https://www.youtube.com/watch?v=7NaKqYiLnBY&list=PLI3FWrDLP8XBiNp2\\_kUM5QY64AJ5F4lhF&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=7NaKqYiLnBY&list=PLI3FWrDLP8XBiNp2_kUM5QY64AJ5F4lhF&index=2)



---

Ce manifeste a été créé par Gérémy Bouquet de Mothering Mother Doula, Doula et artiste.

L'impression de ce document dans son intégralité et pour des fins personnelles et pédagogiques est autorisée et encouragée. Le texte doit cependant être conservé intact et mon nom toujours cité si vous deviez l'utiliser. J'en conserve la propriété intellectuelle.



*Mothering*  
MOTHER



## Le mois d'or

Un mois de soutien et de soins pour la nouvelle mère ;  
Ecoute bienveillante, cuisine restauratrice, massages, serrage du bassin, yoni steam, bains floraux, accompagnement doux à la parentalité.



## Accompagnement à la Naissance

Un accompagnement bienveillant et authentique pour votre chemin de naissance.

Séances prénatales  
Plan de naissance  
Préparation au post-partum  
Présence à l'accouchement  
Astreinte  
Visites post-partum  
Prêt de livres  
...



## Bandage du ventre

Rituel de fermeture du vortex de la naissance et accompagnement au bandage du bassin selon la technique du Bengkung

## Rituel des Passages

Rituel à quatre mains inspiré du soin Rebozo pour accompagner la fin du mois d'or ainsi que les moments clefs de la vie.



## Soin à la nouvelle mère

Un moment précieux plein de douceur pour la femme qui a enfanté. Ecoute bienveillante, bain de pieds, massage bien être, tisanes...

## Rituel de la Tendresse

Un rituel intimiste pour reprendre confiance et renouer avec tendresse avec son corps



*Gérémya Bouquet*  
*Mothering Mother*  
*Doula holistique*  
*Artiste*

06 84 76 41 48

[mothering@protonmail.com](mailto:mothering@protonmail.com)

<https://deliou7.wixsite.com/motheringmother>

[@mothering\\_mother\\_doula](https://www.instagram.com/mothering_mother_doula)

Ce manifeste a été créé par Gérémya Bouquet de Mothering Mother Doula, Doula et artiste.

L'impression de ce document dans son intégralité et pour des fins personnelles et pédagogiques est autorisée et encouragée. Le texte doit cependant être conservé intact et mon nom toujours cité si vous deviez l'utiliser. J'en conserve la propriété intellectuelle.



# Mothering

## MOTHER

*Être Doula*

*Je commence aujourd'hui.*

*Quelque chose en moi a cheminé toutes ces années pour me mener à ce projet.  
Quelque chose a grandi. Quelque chose a jailli.  
Quelque chose en moi luit depuis.  
Mon cœur en est comme grandi.*

*Doula de vie voilà ce que je choisis.*

*Être doula*

*Être doula pour accompagner vos grossesses, pour que vos forces vous apparaissent, pour que vous  
redeviez tigresses dans toute votre délicatesse,  
Être Doula pour vous préparer un petit plat, pour masser votre dos endolori d'avoir tant bercé cette petite vie.  
Pour être là tout simplement près de vous et pour vous.  
Être doula pour parler de tout et de rien, rire un instant, étendre une brassée de linge, promener les plus  
grands...  
Être Doula pour cheminer avec vous sur les sentiers de la maternité, vous tendre une main quand vous en  
aurez besoin, vous rassurer sur votre salon en vous montrant le mien.  
Être doula pour vous aider à vous faire écouter, respecter, pour vous aider à digérer, pour préparer une  
césarienne.  
Être Doula pour que tu ne sois pas seule à dire au revoir à ce bébé qui n'est pas pour toi et pour t'aimer  
quand même.  
Être Doula parce que tu as le choix. Le choix d'être toi, d'être solo ou pas, mais pour que jamais tu ne sois  
seule.  
Être Doula pour t'écouter quand tu as craqué, tu as crié, puis tu t'en veux.  
Être Doula parce qu'on apprend pas à être maman, on le devient et après, et bien, on chemine sur notre  
petite bonne femme de chemin.  
Être Doula parce que vous allez être papa et qu'à votre manière si douce vous serez maman.  
Être Doula parce que tu es loin de chez toi, parce que tu ne comprends pas tout ce qui se dit, ce qui se  
passe.  
Être Doula pour te regarder avec amour par delà les mots, pour être cet amour qui se passe de mots.*

*Être doula.*

*Je commence aujourd'hui »*