

ACCOMPAGNER LA PERINATALITE

MODULE 1

DEBUT DE LA GROSSESSE

CREATION DE SON JOURNAL DE GROSSESSE



CRÉER SON JOURNAL DE GROSSESSE

En quoi les outils de l'Art thérapie sont utiles dans l'accompagnement à la périnatalité ?

Ce magnifique évènement bouleverse la vie de la femme, au plus profond de son féminin.

Ces bouleversements ne concernent pas exclusivement l'aspect physique et le domaine de notre vie personnelle et il nous est aussi nécessaire de prendre en compte toute la vie psycho émotionnelle, qui ne va pas manquer de se manifester tout au long de ces mois de gestation.

Grâce aux médiateurs artistiques, la femme va pouvoir plonger dans son intime secret, au contact de sa plus grande créativité, celle de porter un enfant qui va la propulser dans tout son potentiel d'amour.

Mais le temps d'une grossesse c'est aussi le « grand huit » et si nous rencontrons des phases de plénitude, nous pouvons aussi plonger dans des vagues émotionnelles déstabilisantes... avec le cortège de nos peurs, angoisses et croyances...

Grâce aux médiateurs artistiques en associé avec d'autres outils comme la SophroHypnose, nous allons pouvoir nous préparer en conscience à accueillir la vie en nous, prendre contact avec notre bébé en devenir.

C'est aussi créer un nid d'amour en lâchant toutes les croyances sur la grossesse et l'accouchement dont nous avons héritées... ou gardées en mémoire dans notre matrice lors de grossesses précédentes...

Durant ce 1^{er} trimestre, nous nous recentrons sur nous, sur notre corps devenu temple de la vie et sur ce 1^{er} lien avec notre bébé en devenir encore fœtus.

CRÉER SON JOURNAL DE GROSSESSE

1^{ERE} ETAPE DE NOTRE JOURNAL DE GROSSESSE

Tout comme nous recevons un carnet de grossesse pour tout le suivi de celle-ci sur le plan médical, nous pouvons créer notre propre journal de grossesse où nous pourrions y rapporter notre vécu intérieur, que ce soit nos joies et bonheur, comme nos peurs et nos craintes.

Le temps que nous allons lui consacrer sera un temps de retour à soi et de rencontre avec notre bébé en devenir... La construction du lien d'amour pourra se renforcer au fil du temps... prendre le temps de se connaître, de se rencontrer avant la naissance officielle...

Ce journal de grossesse peut être à deux niveaux...

Avec un 1^{er} niveau qui pourra être partagé si nous en ressentons le besoin et pourquoi pas avec notre bébé plus tard...

Et un 2^{ème} niveau plus intime qui reprend notre cheminement intérieur, notre propre processus de gestation sur un plan plus profond jusqu'à notre propre naissance (renaissance).

Vous pourrez y transcrire vos vécus des différentes pratiques proposées dans les différents modules...

Car attendre un enfant c'est aussi vivre le passage d'une partie de notre féminin, se préparer à accueillir notre féminin maternant...

CRÉER SON JOURNAL DE GROSSESSE

1^{ERE} ETAPE DE NOTRE JOURNAL DE GROSSESSE

La création de notre journal de grossesse suit le même processus qui se vit en soi, dans le creuset de notre matrice.

Au fil des différentes étapes traversées, celui-ci se complètera de nos réflexions... explorations... des différentes pratiques proposées...



CRÉER SON JOURNAL DE GROSSESSE

1^{ERE} ETAPE DE NOTRE JOURNAL DE GROSSESSE

LE 1^{ER} TRIMESTRE

1^{ERE} ETAPE – ETAPE DE LA CONCEPTION

Tout comme il a fallu la rencontre d'un ovule avec un spermatozoïde pour que le miracle de la vie jaillisse et la division cellulaire se réalise, il vous est demandé de vivre la rencontre de votre créativité avec votre savoir-faire créatif...

→ Prenez le temps de faire émerger vos idées autour de « à quoi j'ai envie que ressemble mon journal de grossesse ? »

Que ce soit dans sa forme extérieure... de son contenant...

Que ce soit dans son/ses matériaux...

Dans sa/ses couleurs...

Dans sa composition intérieure...

CRÉER SON JOURNAL DE GROSSESSE

1^{ERE} ETAPE DE NOTRE JOURNAL DE GROSSESSE

LE 1^{ER} TRIMESTRE

1^{ERE} ETAPE – ETAPE DE LA CONCEPTION

- Quelle image intérieure se construit en moi dans son apparence ?
- Si je m'imagine le prendre dans mes mains, quelles sensations kinesthésiques me traversent ?
- Comment je vais gérer ce que j'ai envie de partager et qui sera à partager avec mon enfant, ma famille... et ce que j'ai envie de me raconter de mon cheminement intime ?
- Quelle transcription ? image ? symbole ? écrits ? complètera la couverture recto
- Quelle transcription ? image ? symbole ? écrits ? complètera la couverture verso

CRÉER SON JOURNAL DE GROSSESSE

2ème ETAPE DE NOTRE JOURNAL DE GROSSESSE

2^{EME} ETAPE – LA CREATION DU CONTENANT

- Maintenant que le projet de conception est déjà bien clarifié, je vous propose de démarrer la création de votre journal de grossesse, en restant en lien avec le processus de conception de votre enfant entre le point 0 de la rencontre ovule/spermatozoïde, la division cellulaire et la migration de l'embryon de la trompe vers l'intérieur de l'utérus...
 - L'objectif à ce stade n'est pas encore de remplir l'intérieur mais bien la création de l'enveloppe, du contenant qui deviendra matrice de votre cheminement, de votre processus de transformation...
 - Vous pouvez utiliser peinture, collage, dessin, couleurs etc... en suivant votre projet de la 1^{ère} étape mais sans vous y accrocher... si d'autres choix apparaissent, prenez le temps de vous interioriser avant de décider du choix...

Pour cela, prenez le temps de vivre « l'introspection de votre désir d'enfant »

- Prenez note de tous vos ressentis, émotions, déclics et compréhensions... qui vont inmanquablement vous traverser