

ACCOMPAGNER LA PERINATALITE

MODULE 1

GRILLE INTROSPECTION

PROJET DE GROSSESSE



PRATIQUE INTROSPECTION DESIR D'ENFANT

MON PROJET DE GROSSESSE

- A quel moment, période de votre vie... le désir d'accueillir un enfant (ou un nouvel enfant) vous est devenue comme une évidence le désir d'accueillir un enfant (ou un nouvel enfant) ?
- Quand avez-vous eu connaissance de votre grossesse ? A-t-elle été une surprise ?
- Quand vous êtes-vous « sentie » enceinte ? Quels ont été vos ressentis (psychologiques, émotionnels comme corporels?)
- Rappelez vous de la date de conception? Et si oui était-elle choisie? Conscientisée par vous et votre partenaire?
- Quelle était l'ambiance? L'environnement? Le contexte émotionnel de la conception?
- Quand et comment l'avez-vous annoncé au futur papa? Quelles ont été ses réactions?
- Quand et comment l'avez-vous annoncé aux autres membres de la famille (enfants, parents etc...)? Quelles ont été leurs réactions?

PRATIQUE INTROSPECTION DESIR D'ENFANT

MON PROJET DE GROSSESSE

Reprenez votre Journal de grossesse et l'ouvrez au niveau de la 1ère page...

Vous munir de crayons, feutres, colle ciseaux, matériaux divers...

Annotez sur la page de gauche toutes les réponses venant du questionnaire ci-dessus...

Et sur la page de gauche...

Dessinez un grand cercle/Bulle qui symbolise votre matrice et la remplir d'une couleur qui symbolise pour vous l'amour... l'accueil... la protection...

Au centre de ce cercle/Bulle, représentez à présent le petit embryon/futur bébé... comme vous le ressentez au cœur de votre matrice, enveloppé de toutes les qualités d'amour... d'accueil...de protection...

Terminez par le dessin de vous, votre silhouette qui accueille et enveloppe le petit embryon... au cœur de votre matrice... au cœur de votre bassin...

Vous pouvez compléter votre représentation en rajoutant soit par collage d'image, matériaux... et sous forme symbolique l'accueil de « futur bébé » par l'environnement extérieur le papa... les frères et sœurs... les futurs grands parents etc...

LES ETAPES DE LA GROSSESSE - LE 1^{ER} TRIMESTRE

