

Caroline **Lesire** et Faouzia **Ismaili**

Mon cahier poche

*Je me prépare
à la naissance en
pleine conscience*

Illustrations d'Aurélie **de La Pontais**

De Caroline Lesire aux Éditions Jouvence :

Psychologie positive : le bonheur dans tous ses états, collectif

Dans la même collection **Mon cahier poche**

Mon Cahier poche : Je fais le choix de la psychologie positive,
Yves-Alexandre Thalmann

Mon Cahier poche : Je ne me prends plus la tête au travail,
Xavier Cornette de Saint Cyr

Mon Cahier poche : Je cultive ma joie de vivre, D^r Anne van Stappen

Mon Cahier poche : Je m'affirme et j'ose dire non, D^r Anne van Stappen

Mon Cahier poche : Je rééquilibre mon alimentation, Céline Provost

Mon Cahier poche : Je cocoone ma maison et je déploie mes ailes,
Solange Cousin

Mon Cahier poche : Je vis avec les 4 accords toltèques, Patrice Ras

Mon Cahier poche : Ma slow life : je lève (enfin) le pied, Cindy Chapelle

Mon Cahier poche : J'écoute ce que mon cœur veut vraiment,
Isabelle Wats



CATALOGUE GRATUIT SUR SIMPLE DEMANDE

ÉDITIONS JOUVENCE

BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Internet: www.editions-jouvence.com

Mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2018

ISBN : 978-2-88911-972-1

Couverture : Éditions Jouvence

Mise en page: Frank Pitel [grad-design.fr]

Dessins de couverture et intérieurs : Aurélie de La Pontais

Habillage graphique : ©Freepik

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.



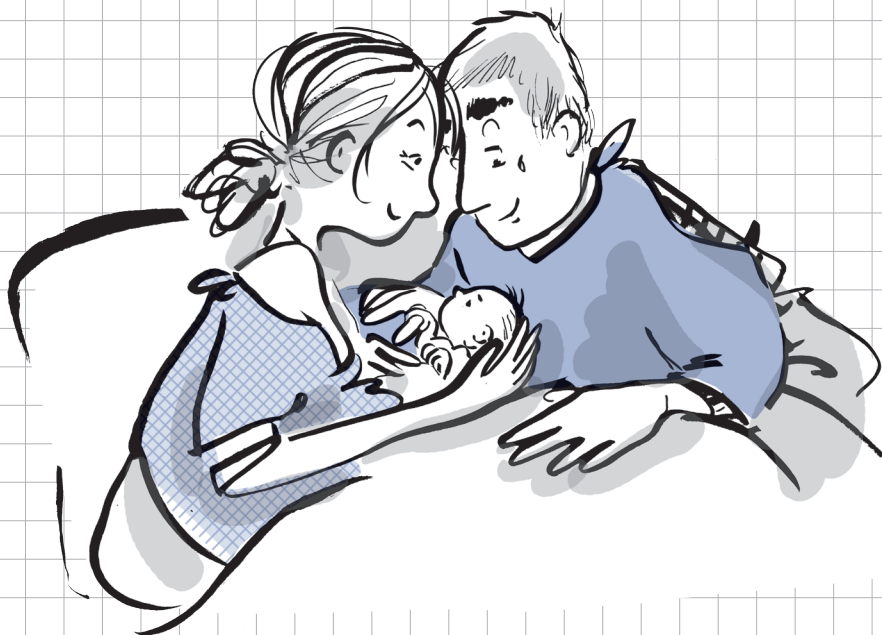
Attendre un enfant et lui donner naissance représente un sérieux condensé de vie : en neuf mois – ou douze, si on compte le fameux « quatrième trimestre » de grossesse –, que d'émotions, que d'expériences, et finalement que d'apprentissages potentiels sur son couple, sur son entourage et sur soi.

Agréable ou plus difficile selon les moments et les vécus de chacune, il s'agit en tout cas d'une expérience transformatrice à couper le souffle si l'on arrive à s'y rendre pleinement présent et à « grandir » avec elle. Cependant, la société dans laquelle nous vivons, débordante de sollicitations, risque de nous faire passer à côté de ce précieux moment de passage, de transition, d'apprentissage.

Nancy Bardacke, sage-femme américaine qui, la première, a proposé aux futurs parents un accompagnement prénatal basé sur la pleine conscience, parle non pas d'une naissance, mais de trois naissances. En même temps que votre nouveau-né, viennent selon elle au monde un « bébé papa » et un « bébé maman » qui ont tout à apprendre de leurs rôles respectifs, surtout quand il s'agit d'une première grossesse (mais pas uniquement !).

D'où l'intérêt de s'y préparer, et pas n'importe comment : à l'aide de la méditation de pleine conscience, pardi !

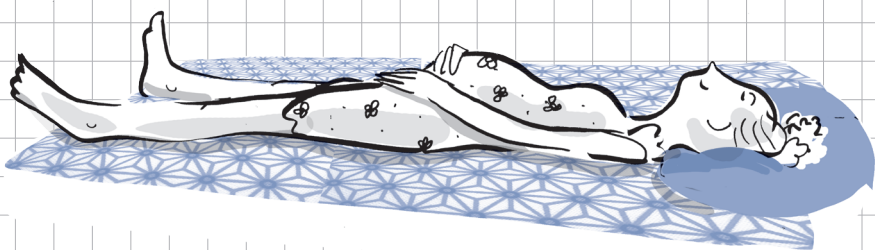
Avec ce petit cahier, notre souhait est de vous transmettre quelques clés pour vivre ces étapes de vie le plus



sereinement possible et (ré)apprendre à vous connecter à toutes les ressources qui sont déjà en vous, sans que vous en soyez forcément consciente.

Après vous avoir présenté rapidement ce qu'est la pleine conscience, nous aborderons les trois grandes étapes que sont la grossesse, l'accouchement et le post-partum. Mais rien ne vous interdit de faire des allers et retours et de naviguer dans ce cahier comme bon vous semble, bien au contraire.

Nous sommes ravies de vous accompagner dans ce moment si important, et unique, de votre vie.
Bonne lecture !





Pleine conscience et naissance

La *mindfulness*, ou « méditation de pleine conscience » selon la traduction française communément acceptée, connaît depuis quelques années une popularité croissante dans le monde. On ne compte plus chez nous le nombre de livres et d'articles dans la presse grand public ou sur Internet qui lui sont dédiés !



Fermez les yeux et laissez résonner en vous le mot « méditation ». Puis, dessinez dans cet espace ce qui vous vient en tête, qu'il s'agisse de mots, d'un dessin, de plusieurs schémas.



Vos réponses dépendent de votre degré de connaissance du sujet et sans doute aussi de la raison pour laquelle vous vous êtes procuré ce cahier (curiosité, maintien de la pratique, envie d'accueillir au mieux votre bébé, etc.). En général, les personnes peu averties pensent que la méditation rend « zen ». Ils imaginent un environnement d'inspiration asiatique, sobre, des bouddhas, de l'encens et des personnes assises en lotus qui sourient et ont l'air heureux, débarrassées de tout souci. C'est d'ailleurs souvent comme cela que certains médias présentent encore la méditation. Cela nous semble vraiment dommage de réduire cette pratique ancestrale à une simple technique de "bien-être".

Du bien-être au bien-naître

Alors, reprenons rapidement ce qu'est la méditation, et plus spécifiquement la méditation de pleine conscience, et voyons ce que sa pratique peut nous apporter quand nous attendons un heureux événement.

Le professeur Jon Kabat-Zinn a énormément contribué à faire connaître la méditation, aux États-Unis d'abord puis dans le monde entier, en créant, à partir de ses racines bouddhistes, un programme d'entraînement laïc et très structuré, appelé MBSR¹, destiné au départ aux personnes traitées pour des douleurs chroniques. Selon sa définition, souvent citée comme référence : « La méditation de pleine

conscience consiste à **diriger notre attention d'une manière particulière**, volontairement, instant après instant et sans jugement de valeur ».

En partant de là et en essayant d'être un peu plus concret, nous pourrions dire qu'il s'agit d'un état d'esprit qui nous propose d'être plus attentifs au moment présent, plus ouverts aux autres et plus bienveillants envers nous-mêmes et les autres.

Mais cette attitude ne s'acquiert pas par magie : bien que ce potentiel de curiosité, d'attention et d'ouverture à la vie soit inné, notre éducation, la culture dans laquelle nous vivons et les aléas de la vie nous font perdre contact avec ces qualités qui, heureusement, demeurent en nous. D'où l'importance de s'entraîner régulièrement.

À ce niveau, le petit maître de méditation auquel vous donnerez bientôt naissance amènera plus de présence dans votre vie. Vous ne le savez peut-être pas encore, mais c'est en soi déjà un immense cadeau qu'il vous offre.