

DURANT LE TRAVAIL DE L'ACCOUCHEMENT: EXEMPLES D'AFFIRMATIONS

D'après Nancy Cohen et Lois Estner, dans « Silent Knife »

Les affirmations peuvent être utiles pour vous centrer pendant la tempête du travail. Choisissez parmi celles qui résonnent avec vous, sinon sentez-vous libre de créer les vôtres.

FEMME :

- Je suis une femme forte et capable.
- Je me crée une expérience d'accouchement totalement positive.
- J'accepte mon travail, et je crois que c'est exactement le bon travail pour moi et mon bébé.
- Mon bassin se relâche et s'ouvre (comme ceux d'innombrables femmes avant moi).
- Je ressens l'amour que les autres ont pour moi pendant la naissance.
- Je traite mon compagnon avec amour pendant l'accouchement.
- J'ai un beau corps; mon corps est mon allié.
- Mon accouchement est une expérience d'apprentissage, par laquelle je grandis et je change.
- J'accepte l'idée d'une douleur bonne et saine.
- Je suis forte, confiante, sûre de moi... et femme.
- J'aide mon bébé à se sentir en sécurité, pour qu'il ou elle puisse naître sans peur.



PARTENAIRE :

- Je prends soin de moi-même pendant cette grossesse.
- Je vois ma compagne comme une femme forte et capable et je ne m'en sens pas menacé.
- Je supporte ma compagne dans son travail, même dans la douleur.
- J'exprime mon amour à ma femme, facilement et souvent.
- J'accepte de me sentir impuissant.
- J'accepte le travail qui nous est donné.
- Je suis sensible, tendre, ouvert et confiant.
- Je sens l'amour que les autres ont pour moi quand j'ai besoin de support.