

" Passages de Femmes -  
Archétypes du Féminin et du Masculin Sacré "  
Elsa Martineau



## Page Mère

**I. " De l'insouciance à la conscience et présence à soi "**

La naissance d'une femme

**II. " Venir rencontrer sa puissance de Femme "**

Renaissance à soi, à la vie, à tout ce qui est

**III. " Femmes Ressources, Femme en Reliance "**

Transmission

**IV. " Femme au service de la vie "**

Materner La Mère

**V. " Femme au coeur de sa vie "**

Rêve de Soi - le Yoga danse du Masculin et du Féminin

" Notre peur la plus profonde n'est pas d'être incapable. Notre peur la plus grande est d'être puissant au-delà de toute mesure. C'est notre lumière, pas notre ombre qui nous effraie le plus. Nous nous demandons : "Qui suis-je pour être brillant, magnifique, talentueux et fabuleux ?" En fait, qui êtes-vous pour ne pas l'être ? Vous êtes un enfant de dieu. Jouer petit ne rend pas service au monde. Il n'y a rien de sage à rétrécir pour que les autres ne se sentent pas en danger, à cause de vous. Nous sommes nés pour rendre manifeste la gloire de Dieu qui est au-dedans de nous. Elle n'est pas seulement dans certain de nous, elle est en chacun de nous. Et en laissant notre lumière briller, nous donnons aux autres la permission d'en faire autant. Lorsque nous sommes libérés de notre propre peur, notre présence libère automatiquement les autres."

Marianne Williamson de son livre, A Return to Love, citée par Nelson Mandela, dans son discours d'inauguration.

## ***I. La naissance d'une femme***

***" De l'insouciance à la conscience et présence à soi "***



Nous y voilà, l'écriture de mon mémoire. Je me sens pourtant encore bien loin d'avoir acquis tous les outils transmis. Je me relis au dicton: "Ce n'est pas le but mais le chemin qui compte . "

Toutefois l'inspiration pour écrire est là, reste la gestion de mon temps de mère... L'écriture m'offre l'opportunité de me déposer et déposer entre aussi des choses de mon parcours. Il me semble intéressant de vous faire part de comment j'en suis arrivée là, de ce qui fait qui je suis. Tant de fois, j'ai essayé d'écrire ce passage de ma vie, il fallait sans doute attendre que les plaies s'apaisent pour pouvoir commencer ce travail. Et c'est comme si aujourd'hui, avec cet écrit, j'étais enfin prête à me livrer et à aller au bout de cette exercice, à me dévoiler et déposer ma pensée ainsi que la joie de transmettre et partager l'outil du Yoga Maternité Féminité.

Cette histoire est liée aux besoins de faire la Paix entre le Féminin et le Masculin Sacré, entre le positif et le négatif de ces archétypes, il parle subtilement de la part de masculin et de féminin en chacun de nous, Femmes et Hommes.

À toi mon fils qui m'a fait Naître mère, à cette responsabilité pour laquelle j'ai eu tellement peur et pour laquelle j'ai énormément de Gratitude.

À nos chemins de vie qui sont là n'ont pas pour nous accabler mais pour nous faire grandir. Nous permettre jour après jour de se rapprocher de notre être profond. En apprenant à s'accueillir dans le doute, dans la peine comme dans la joie, la légèreté. En observant ce qui est, pour éclore de tout notre potentiel.

À ses passages de vie riche, où se poser, se déposer est plus que nécessaire, une évidence pour faire naître ce qui est.

Conscience de la vie en soi, de notre être profond qui vient inhérent toucher les parties qui ont besoin d'être vus et honorer.

Un chemin de l'ombre à la lumière, de la lumière à l'ombre et parce que comme l'a écrit un certain Carl Jung : " Tout ce que l'humain ne met pas en conscience, se transforme un jour en destin ". Avec Joie, Amour, Gratitude, pas à pas j'avance vers moi même, en confiance, en douceur. Présente à ce qui est, présente à mon être. Merci la vie !

## **Découverte**

Nous sommes en 2004, je vis actuellement aux États Unis. Ma soeur m'apprend par téléphone qu'elle attend un enfant. C'est la première fois que je vis cette nouvelle de manière aussi intime. D'autres naissances sont arrivés dans ma vie auparavant mais cette fois ce n'est pas pareil. À mon retour en France, je me réjouis d'aller la retrouver et de rencontrer Augustine sa fille. À cette occasion, Lucie me raconte son parcours de maternité. Son témoignage me bouleverse. Césarienne en urgence après 18h de travail. Je sens au plus profond de moi, le manque de soutien, le besoin d'être vu, entendu, respecté mais les pensées dans ma tête restent abstraites et ne seront pas encore conscientisées. Seize mois plus tard, enceinte de son deuxième enfant, elle choisit de se faire accompagner par une sage femme qui propose l'accompagnement global et l'accouchement en plateau technique. Elle met au monde son fils de 4kg120g par voie basse. Que c'est beau de voir cette femme ancrée, déterminée, déployer ses ailes, sa confiance, sa foi en la vie. Je suis chez elle avec ma nièce, que je garde le temps de leur séjour à la maternité, je suis tellement heureuse de pouvoir être à ses côtés pour cette deuxième grossesse, de pouvoir l'entourer, la soutenir comme elle en a besoin et le souhaite. Toutefois, je n'ai pas encore la conscience d'esprit de préparer de bons petits plats et de remplir le réfrigérateur, ni de proposer mon aide pour les semaines qui suivront.

Quatre ans plus tard, c'est mon tour d'accueillir et d'accompagner la vie. C'est une grossesse surprise, un enfant désiré inconsciemment par chacun de ses parents. D'où notre joie et souhait de l'accueillir.

Nous ne sommes pas en couple mais nous décidons de le devenir et d'attendre notre enfant ensemble. Nous sommes de culture mixte, Gabo est New Yorkais d'origine indienne par ses parents.

Malgré le bonheur de la maternité, une grande ambivalence domine mon esprit. Les doutes planent sur l'état de notre relation de couple. La relation n'est pas fluide mais je ne sais pas comment m'y prendre. Je me sens incapable de prendre une décision à ce sujet. Même si je sens bien que la situation n'est pas apaisée entre nous. Est-ce aussi lié à mon état de grossesse ?

Une chose est sûre nous nous sommes clairement mis en couple par défaut et non par bonheur d'être ensemble. Chacun s'accommode de cette relation qui ne nous convient pas. Nous n'avons pas le courage d'affronter cette réalité. Régulièrement des vagues d'émotions m'envahissent. La peur et la tristesse me submerge mais la maternité est pleinement là. J'essaye de me focaliser sur mon enfant et sur moi-même. De l'autre côté, il y a mon intuition qui crie intérieurement.

Une grande souffrance se vit de ce manque d'harmonie dans ma relation amoureuse. Notre couple est fragile et le restera jusqu'à notre séparation définitive.

Julian né le mardi 3 janvier 2012 à la maison, entouré de son papa, de notre sage femme et de Lucie.

S'en vient le postpartum, ma soeur a déjà passé 8 jours à nos côtés, elle doit maintenant rentrer retrouver ses enfants qui ont 4 et 6 ans ainsi que son conjoint.

Le quatrième trimestre, j'en ai vaguement entendu parler, j'ai préparé mes bouts de seins en les massant régulièrement, je sais que l'allaitement ne sera pas facile à mettre en place.

À part ça, je me dis que tout ira bien puisque mon bébé est en bonne santé.

Puisque la naissance s'est déroulée sans soucis majeurs pour notre santé à l'un comme à l'autre.

J 3, c'est au tour de mon partenaire de partir, il doit retourner travailler à New York. Je reste seule avec mon bébé, je suis terrorisé de mal faire, terrorisé de m'occuper de mon nouveau-né, ce petit être totalement dépendant de moi.

J'ai l'impression de passer mon temps avec lui au sein, je n'arrive pas à me reposer, ni à me nourrir. Ma montée de lait arrive, j'ai mal et je focalise sur la douleur.

Ma sage-femme me dit que c'est normal, elle me dit que cela va passer et elle me propose au cas où un bout-de-sein en silicone, pour aider avec la douleur et accompagner la mise au sein. Bien évidemment, je m'empresse de les utiliser.

Je suis épuisé, fatigué et j'ai un grand besoin d'être "Materné".

Julian ne semble pas satisfait et repu après chaque tété-s.

Ma mère arrive, je pense trouver de l'aide mais c'est moi qui dois m'occuper d'elle, elle est en dépression.

Je viens pourtant de mettre mon enfant au monde, un acte d'Amour pour lequel j'ai tout donné. J'ai tellement besoin de rester au chaud dans mon lit avec mon bébé coller contre moi. Mon état émotionnel est dans le rouge.

Je suis en panique, en colère, je me sens abandonnée et je n'arrive pas exprimer autrement que par une colère explosive.

"Mon bébé, laissé mon bébé! Lui et moi on a besoin de repos, d'être entouré, soutenu".

Je serai incapable de formuler ce besoin, submergé par tout ce qui m'entoure. Je me sens si vulnérable, personne n'est là pour nous, personne pour m'écouter et gérer la logistique. Je reste sans mots, dans l'incapacité de surmonter la situation et de demander de l'aide.

Julian a 5 semaines, nous sommes début février, nous partons rejoindre son papa à New York. Je me dis que sûrement je trouverais du soutien là-bas avec sa famille. Gabo nous accueille, nous sommes tout heureux de nous retrouver tous les trois.

À l'appartement, il n'y a rien de prévu pour nous accueillir.

Je fais comme je peux. J'essaie de m'organiser, je n'ai toujours pas lâché le bout de sein en silicone et Julian pleure beaucoup, il ne semble pas satisfait des tétés.

Je me sens seule avec mon bébé.

Je n'ose pas demander de l'aide, je sens pourtant l'urgence de régler ces difficultés d'allaitement et de sommeil.

La mère de Gabo vient de rentrer d'Inde, nous allons la voir.

J'apprendrais, un peu plus tard qu'elle demanda à son fils dans sa langue maternelle, pourquoi est-ce

qu' Elsa porte un bout-de-sein de silicone ?

Dans les jours qui suivront nous finirons aux urgences. La décision s'imposera naturellement de s'installer provisoirement chez la maman de Gabo pour qu'elle puisse me soutenir en cuisinant et en donnant les biberons. En parallèle, je met en place une stimulation intense avec un tire-lait électrique. Mon quotidien se résume à allaiter mon bébé, pomper mon lait, préparer et donner les biberons à la grand-mère de mon fils.

Julian a 3 mois et demi, mon état émotionnel est toujours autant aggravé.

Un état psychologique fragile qui un jour me fera oublier d'éteindre le feu de la casserole qui me sert à stériliser le biberon de mon fils. En effet un soir, alors que nous sommes tous partis nous coucher, une odeur de fumée réveilla la mère de G

et ses cris le reste de la maison. S'ensuit une évacuation en urgence de l'appartement et l'attente des sapeurs-pompiers. Heureusement, Usha la grand-mère de mon fils ne sera pas blessée.

Pour moi, ce sera un choc de plus, un choc traumatique qui viendra s'ajouter au reste de la situation. Dans les jours qui suivront, pas un mot sur ce qui vient d'arriver. Personne ne prendra la mesure de ma fragilité liée au besoin de repos et de soutien du Quatrième Trimestre.

Après cet épisode, le poids de mon bébé reviendra à la normale et mon fils m'aidera à lâcher définitivement ce foutu bout-de-sein qui l'empêchait de bien s'alimenter. Notre aventure avec l'allaitement durera jusqu'à ses 26 mois.

Par contre, ma vigilance émotionnelle restera exacerber et ne diminuera pas.



La mise en place de cette nouvelle vie à trois dans le Lower East Side au sud de la grande pomme continuera non sans difficulté. Mon état émotionnel est clairement pathologique mais pas question de poser de la conscience là-dessus. De plus, je n'ai pas d'assurance-maladie. Nous sommes à New York, nombreux sont les gens comme moi qui n'ont pas de sécurité sociale. Mon conjoint lui, il a ce qu'il faut par son travail. Je jongle entre dépression postpartum et syndrome post traumatique. Je me ronge intérieurement et toujours avec autant de déterminations mon mental me pousse à lutter contre, "c'est dans ma tête tout ça". Ce sera d'ailleurs le discours que mon partenaire tiendra du début à la fin à mon sujet. **Est-ce que sa posture vis-à-vis de ce que je vis, encouragea mon mental à ne rien lâcher ?**

Toxicité de nos rapports.

À aucun moment il n'y aura une prise du recul et de responsabilité dans l'engagement entre nous. Ce sera la fuite, au lieu d'affronter et accompagner les difficultés dans lesquelles nous sommes.

Aucune aide ne viendra, juste une continuité de messages négatifs à mon égard.

**Est-ce la relation avec sa mère à qui nous nous devons de rendre visite tous les week-ends qui vient déséquilibrer notre union ?**

Ils prennent d'ailleurs toutes les décisions ensemble, notamment celle d'une fête en fin d'année pour célébrer notre union et l'arrivée de notre enfant.

On me demande tout juste mon avis.

**Est-ce que le couple c'est nous ou sa mère et lui ?**

Jeu inconscient qui continue son ascension.

Un bouillonnement intérieur, qui sera à nouveau enfoui au fond de moi.

### **Octobre 2012**

Nouveau déménagement, nous nous installons à Chinatown dans un appartement avec une pièce supplémentaire, une petite chambre pour Julian.

Nous avons juste le temps de vider le camion qu'une tempête s'abat sur la ville, Blackout pendant 4 jours. Après deux jours sans sortir, nous décidons de tenter notre chance pour rejoindre des amis qui habitent Uptown, eux n'ont pas eu de coupure d'électricité.

Dehors, on découvre une ambiance chaotique où les gens se battent pour monter dans un taxi. Nous arriverons à monter jusqu'à la 45ème et à faire un stop chez une amie. Je réalise la folie de cette ville et intérieurement une phrase revient en boucle: " Je ne peux pas élever mon enfant dans ce chaos ".

La préparation de notre mariage arrive, une célébration pour faire plaisir à belle maman, pour les relations de la famille. Intérieurement, c'est tout sauf joyeux. Pourtant, c'est censé être un magnifique événement mais j'ai le sentiment que l'on me vole ce moment, que ce n'est pas nous qui sommes célébrés. J'essaye d'exprimer mais on me fait comprendre qu'il ne faut pas offenser une vieille femme.

Célébration pour honorer un système patriarcat, elle mari son fils.

Je commence à prendre conscience de l'impact du décalage culturel et de ce qui se joue, peu à peu des graines de conscience sont semées. Cette fête, Gabo l'organise pour honorer sa mère, non pas pour nous.

Une tristesse de plus qui vient s'ajouter dans mon coeur, un non-dit de plus que je laisserai se déposer et macérer au fond de moi.

Je réfléchis à une activité, aux projets professionnels que je pourrais entreprendre. Gabo aussi se met à projeter des idées de boulot pour moi. Il propose que je postule pour un boulot sur son lieu de travail.

Tiens donc, mais c'est la vie de qui.

Je ne dis rien, je laisse faire, je me sens toute petite comme toujours.

L'organisation de notre voyage en Inde m'occupe et j'ai des choses à mettre en place au niveau administratif notamment un examen médical qui m'est demandé pour obtenir ma carte verte.



## **Plongée**

### **Février 2013**

Nous nous mettons en route pour l'Inde.

Nous voilà partis tous les trois sur les traces des racines paternelle de Julian.

Le continent Indien ne laisse pas indemne autant du point de vue émotionnel, spirituel, que du point physiologique.

Mon corps réagit fortement, je vis le plus terrible épisode de maladie de ma vie.

**Est-ce une coïncidence ?**

**Est-ce juste une continuité de mon état général que je ne veux pas écouter ?**

Pour autant, je continue à allaiter mon enfant. Tout en me sentant tirer vers le bas par une énergie invisible, des visions de mort qui commencent à apparaître de temps à autre, notamment la nuit.

### **Juin 2013**

Un matin, je suspecte une nouvelle grossesse. Cette fois j'écoute mon corps, je sais que c'est juste, je suis hyper-mal. Gabo est en train de se préparer, ce matin il part pour 6 jours à Dacca au Bangladesh.

Moi: " Je pense que je suis enceinte. "

G: " Reposes toi, on en parle à mon retour. "

La porte se referme.

Un nouveau calvaire commence. Mon corps souffre, mon petit garçon de 18 mois a besoin de moi. J'ai du mal à me tenir debout. J'ai du mal à faire à manger, à être ensemble. Je m'allonge avec mon fils sur mon lit et je décide de parler à cette petite âme intérieurement. " Si tu savais comme je suis désolé, je voudrais tellement te laisser venir mais je sais que je n'ai pas la force, ni le soutien actuellement pour t'accueillir. "

Quelques jours plus tard, tant bien que mal, je me rends au planning familial.

On ne me pose pas de questions, juste une procédure administrative et on me donne un rendez-vous dans une semaine pour l'interruption volontaire de grossesse.

Je choisis de ne pas prendre de médicament mais de faire une interruption chirurgicale sous anesthésie locale. Ce qui me permet d'être accompagné par un gynécologue. C'est une femme lumineuse qui m'accompagnera par la parole pendant toute la procédure. Toute ma gratitude envers elle. Ainsi qu'à toutes celles et ceux qui oeuvrent avec bienveillance et se battent pour que ces centres continuent d'exister. Aux États-Unis, ce droit n'est pas accessible partout. Je réalise la chance que j'ai de vivre à New York et aussi d'être française.

Gabo vient me chercher deux heures après l'intervention. Il a amené Julian chez sa mère. Nous sortons dans la rue, je fais quelques pas et

je vomis. Nombreux sont les mots de mon corps et nombreux sont ceux de mon âme. J'ai besoin de repos. À nouveau, j'enfouis ma peine.

### ***Juillet 2013***

Nous trouvons un vol direct New York - Marseille. Nous en profitons pour aller passer des vacances en Provence chez mes grands-parents. Mon grand-père est venu nous chercher, je suis tellement heureuse le voir.

À notre arrivée à la maison, ma grand-mère me dit :

" Tu es enceinte ma chérie ? J'ai rêvé que tu étais enceinte. "

L'émotion me gagne mais je ne peux pas lui dire.

Je respire un bon coup et je lui réponds :

" Oh! non mamie, je ne suis pas enceinte. "

L'intuition des femmes, la sagesse des femmes, femme qui se relie et qui s'oublie aussitôt. Où est cette transmission de femmes dans cette famille, notre famille.

Gabo en profite pour nous laisser et pour se rendre au mariage d'un ami à Istanbul, ce que je ressentirai comme un abandon.

" Moi aussi je voudrais m'échapper, être libre un instant, partir seule quelques jours, pour me ressourcer."

Je ne saurais à nouveau pas m'exprimer sans colère et tragédie, ce qui sera évidemment utilisé contre moi.

Un tournant se fait sentir, je suis à bout, je pète les plombs comme on dit.

### **Nouveau pic de dépression postpartum, de symptôme post traumatique ?**

En réalité, c'est la maladie qui s'installe et mon corps qui lutte.

Pour moi, ces vacances ne seront pas vraiment des vacances.

### ***Automne 2013***

Retour à New York, les cauchemars s'accroissent. Je me sens englouti, la mort est très présente. Je pleure, je me réveille la nuit, je dors peu, je transpire beaucoup et je me gratte le corps des pieds à la tête. J'essaye toutes sortes de lotions en pensant que c'est l'état de ma peau.

Gabo s'énerve, il se met en colère. Il continue de penser que c'est dans ma tête.

À cela, vient s'ajouter la pression financière. Il faudrait que je travaille et que je m'occupe de Julian.

## **Janvier 2014**

Julian fête ses deux ans, nous continuons les tétées à la demande. De plus en plus je ressens le besoin d'arrêter l'allaitement. Je me sens épuisée, vidée.

Julian s'adapte à mon choix de proposer uniquement matin et soir. Puis finalement je lui parle et lui explique que je suis très fatiguée et que j'aimerais arrêter.

Mon fils ne me posera aucun problème, bien au contraire, il sera d'un soutien sans faille, aimant, souriant, compatissant, tendre, présent.

Je tourne en rond jusqu'au printemps où je décide de proposer mes services en tant que bénévole. Je dois passer des examens médicaux, c'est pris en charge.

Les cauchemars de mort font partie de mon quotidien. Ma respiration commence à me gêner, une petite toux est également présente. Je me gratte de plus en plus et j'ai découvert une boule sous mon bras droit qui me fait mal. Je pense à un kyste.

Je montre à Gabo cette boule sous mon aisselle. Je consulte son ami médecin, qui me met tout de suite en relation avec une collègue pour faire des examens approfondis, dont une biopsie de cette boule sous mon bras. Je pleure, je souffre, je dors mal et je continue à recevoir les retours négatifs de mon conjoint.

Nous profitons du début de l'été, des spectacles en plein air, des piques niques et des balades à vélo sur Governor Island. Cette petite île de 70 hectares se situe dans la baie supérieure de New York, à environ 1km du sud de Manhattan.

Elle fut autrefois une base de l'armée militaire et des gardes-côtes. C'est aujourd'hui un espace de nature ouvert au public, une chance pour nous qui vivons à proximité.



## **Eté 2014**

Gabo repart en Afrique, au Kenya mi-juillet.

Mon prochain rendez-vous avec le médecin est prévu le 4 août.

Mes difficultés respiratoires continuent, je suis obligée de dormir assise.

Mon rendez-vous arrive, Gabo s'est débrouillé pour être présent pour m'accompagner; au fond lui, il sait que c'est grave.

Moi, je suis à des milliers de kilomètres d'imaginer ce qui m'attend.

On m'appelle pour voir la doctoresse, G m'accompagne.

D: " Madame, je suis désolé, vous avez la maladie d' Hodgkin."

Moi: " Pardon ? Pouvez-vous m'expliquer ce que c'est ? "

D: " C'est un cancer du système lymphatique. Il faut agir vite, sa progression est rapide."

Moi: " Merci madame, je peux avoir mon dossier. Gabo ton téléphone s'il te plaît"

Le téléphone sonne.

Moi: " Papa, j'ai une mauvaise nouvelle, je viens d'apprendre que j'ai un cancer. "

Les Pleurs de chacun s'expriment.

Ma famille recherche activement des solutions pour me venir en aide.

Alors en vacances, mes tantes organisent un temps de méditation à mon attention. Avec leur ami Manose ainsi qu'une dizaine d'autres personnes, ils m'envoient leurs prières d'Amour et de Lumière. Je ne réalise pas encore ce qui m'arrive.

Je ressens l' Amour et la Lumière que l'on m'envoie. Je sens mon corps qui commence à se déposer un peu.

Une semaine plus tard, assise dans un fauteuil roulant avec mon fils sur les genoux, je rentre seule avec notre petit garçon.

Mon père nous attend à l'aéroport. J'ai mal partout, en faite j'ai mal partout depuis des mois, depuis des années. La voiture roule vers le sud, nous allons chez ma mère en Bourgogne où habite également ma soeur. La fin du voyage est difficile. Je souffre, j'ai froid, je me gratte, toutes mes sensations sont amplifiées. J'irai dans la baignoire en arrivant pour finalement arriver à me calmer et trouver un peu de paix, de lumière dans mon corpsressource.

Mes proches ont passé la semaine à s'informer et chercher les meilleures solutions pour nous accompagner. Pour nous entourer moi et mon fils.

J'ai rendez-vous deux jours plus tard avec le cancérologue Hématologue.

Il me pose des questions, puis il m'ausculte.

Ma seule question sera : " Est-ce que l'on peut protéger mon système de reproduction pour une prochaine grossesse ? "

D: " Je ne peux rien vous garantir mais l'on va vous mettre sous Decapeptyl pour mettre vos ovaires au repos."

Les examens confirment une maladie de Hodgkin de stade 4, mon pronostic de vie n'est cependant pas mentionné, une petite victoire dans la tourmente.

Gabo est enfin à mes côtés.

Le protocole étant trouvé, il sera mis en place dans les jours qui suivent.

Nous profitons du week-end pour fêter mes trente ans avec une partie de ma famille.

Je décide de m'éclipser pour couper mes cheveux. Je ne veux pas attendre qu'ils tombent. J'ai mal. Mon coeur a mal, mon corps subtil, invisible, hurle de douleur mais je n'ai pas encore conscience de tout cela. Toutefois, je perçois un peu que tout mon être commence à se relâcher, comme si, il avait compris.

Les prises de conscience se font pas à pas.

Il y a d'abord le traitement à affronter, la toxicité arrive à son apothéose.

Et la lutte de mon mental qui revient au galop : " non ce n'est pas possible, je ne peux pas abandonner ce que je construis à New York depuis 3 ans."

Pour l'instant, je suis contrainte de faire avec la situation visible de ma vie, mon corps n'en peut plus. Je dois prendre soin de moi, me soigner, me reposer, rester en convalescence pour un temps indéterminé en France.

En parallèle de ma chimiothérapie, les femmes de ma famille me fournissent de la musique avec des méditations, des albums de Deva Premal et Miten.

Elles m'apportent également des fleurs de Bach, des huiles essentielles. Mon médecin traitant qui est aussi homéopathe, me prescrit un remède homéopathique pour m'aider avec les nausées. Avec le soutien de ma marraine, je vais jusqu'à Paris consulter un thérapeute qui pratique la Biorésonance, médecine Quantique, pour travailler sur les méridiens. Et bien sûr, j'entame une psychothérapie.

Chaque petit pas est un tsunami. Contrainte d'accepter ce changement de rythme. Contrainte de regarder ce qui est, non sans une grande lutte intérieure.

Beaucoup de pleurs, de tristesse, de colère, d'incompréhension. Je me sens perdue.

Je passerai huit mois en convalescence en Bourgogne à proximité de ma soeur et de ma mère.

Julian a commencé la maternelle au village, celle-ci se situe à 5min de notre gîte. Quel soulagement mon petit garçon va bien, ce petit homme plein de vie, d'amour, c'est un cadeau de la vie. Il rayonne et m'apporte les petites gaietés de mes journées. Pour m'occuper de lui au quotidien, je bénéficie d'une TISF durant tout l'automne jusqu'au début de l'hiver. Une aide précieuse qui m'est permise grâce au soutien de la Ligue contre le Cancer.

## **Avril 2015**

Mon protocole thérapeutique est terminé mais je dois continuer des contrôles médicaux réguliers avec un dispositif d'affection longue durée pendant cinq ans,

" une belle épée Damoclès ". Un pas après l'autre où plus que jamais j'ai besoin de m'écouter. Une nouvelle page se dessine intérieurement. Je décide tout d'abord de rentrer chez moi à New York. Oui oui chez moi. Je demande à ma mère de m'accompagner pour m'aider dans mon retour à la maison. Je fais à nouveau face à de nombreux murs.

Ma mère n'est pas maternante, elle a besoin qu'on le soit pour elle. À mon retour, je n'aurais aucun soutien de mon conjoint et de sa famille. Cela me rend dingue. Colère, colère, colère. Mes corps subtils font parler d'eux mais là encore ce n'est que partiellement conscientiser. Je suis démoralisé mais déterminé à aller jusqu'au bout.

Je m'inscris à un stage de huit semaines de Pleine Conscience. Cela me fait un bien fou. Gabo est toujours là en courant d'air. Nous passons la plupart de notre temps juste tous les deux Julian et moi.

Durant l'été, nous partons passer 5 jours chez des amis qui ont une maison au bord du lac Michigan.

La rentrée arrive, c'est tendu à la maison.

Gabo continue de fuir, il ne veut pas faire de thérapie de couple, il n'y croit pas.

J'envoie un appel au secours à mes parents pour leur demander de l'aide et pour me faire aider. Je commence à plonger dans mon bazar.

Je m'inscris à la formation donnée par l'institut for "Integrative Nutrition".

De jour en jour, il devient évident que je ne peux plus continuer à accepter cette relation créée de toutes pièces par l'un et l'autre. Et surtout j'aimerais offrir une vraie chance à notre couple, notre famille d'évoluer en paix vers une résolution et décision commune. Je ne supporte plus de ne pas pouvoir communiquer avec respect, écoute et soutien mutuel. Quoi qu'il en coûte, je suis prête à accepter la réalité et les conséquences. Ma soeur m'a parlé d'Imago Couples Therapy, ce qui me semble une chance mais rien à faire mon partenaire rejette tout en bloc.

## **Novembre**

Ma mère m'annonce l'hospitalisation de mon grand-père, il a semble-t-il une leucémie. L'histoire familiale se reproduit, je comprends que la leucémie et la Maladie de Hodgkin sont des maladies cousines et que j'ai un gros travail à faire aux niveaux transgénérationnel et subtils. La confrontation avec Gabo s'amplifie, je ne suis plus la même, sois disant.

Peu à peu, le réveil de ma conscience se fait, non sans dérapage et douleur.

Mon désir de prendre mes responsabilités se fait sentir.

Notre couple explose un soir de début décembre.

Je profite de la garde à vue de Gabo pour faire nos bagages.

Je téléphone à mon père pour le prévenir et pour lui demander de me trouver un avocat.

Cette histoire se termine ainsi à mon grand regret. Non pas que je regrette notre couple mais je regrette qu'il n'y est pas eu de séparation dans des conditions de respect et responsabilité. Le père de mon fils qui a fait de grandes études dans les meilleures universités américaines, se montrant incapable de prendre ses responsabilités et continuant dans le jeu de la destruction psychologique nous a obligé à trancher et à faire appel à la justice.

Heureusement, Julian dort et n'a rien vu. Des amis nous hébergent jusqu'à notre départ. Personne ne me pose de questions à l'aéroport, je sais pourtant que je n'ai pas le droit de partir sans prévenir mon mari. Nous sommes dans l'avion. Je n'ai prévenu personne sauf mon père. Je sais que je dois agir mais je me sens figé, envahi par la panique.

J'arrive à Paris et je décide de prévenir que je suis rentrée chez moi en France.

On m'informe que Gabo demande un droit de visite pour son fils. Je découvre un email de l'avocate de G qui demande le divorce. Les fêtes de fin d'année arrivent.

## **Né-Sens**

### **Janvier 2016**

Nous nous installons à Montpellier dans la maison que ma mère vient d'acheter. Sacs de couchage, cabane pour Julian, nous nous réchauffons au coin du feu du salon qui dispose d'une belle cheminée. Nous sommes en mode camping.

Je commence à revivre et la douceur du sud y participe de toute évidence.

La vie recommence doucement. Je trouve un jardin d'enfants pour Julian. J'achète un vélo pour faciliter nos déplacements.

Mon regard sur moi-même s'ouvre.

Malgré toutes les difficultés et les tas de démarches qu'il me reste à faire.

Je sens la vie qui circule en moi. Je me sens en vie et pleine de vie. Je pédale sur mon vélo rempli d'espoir.

Je me suis fixé de trouver un appartement d'ici aux vacances de printemps.

## **Mars**

Ce n'est pas une mince affaire de trouver un logement quand on est maman solo et sans emploi. Je ne sais pas trop par où commencer mais je garde le cap.

Malgré des premières recherches qui n'aboutissent à rien, Je décide de me concentrer sur les annonces du boncoin. Passer en direct avec un particulier, c'est ma seule chance pour trouver un logement et mon père se porte garant.

J'arrive enfin avoir une conversation fluide avec un particulier dont j'ai vu l'annonce. On se met d'accord pour visiter son appartement que j'ai repéré sur le site ce matin.

L'appartement est lumineux, spacieux et comporte deux chambres. Tout ce qu'il nous faut. Il accepte mon dossier !

Je peux enfin me poser et commencer à réfléchir à mon projet de vie. L'idée de doula revient souvent, ainsi que la nutrition et le yoga. Je lis des livres, des articles, je m'informe. Je me sens encore trop dominer par mon mental et pas assez par mon intuition. À l'automne une maman de l'école de mon fils m'annonce sa deuxième grossesse. Elle me fait part de son souhait d'un accouchement différent de son premier. Spontanément, je lui propose mon soutien et ma présence pour la naissance si elle le souhaite. Je vivrais avec eux mon premier accompagnement en milieu hospitalier. Cette petite graine semée me pousse à voir plus loin et je décide de concrétiser ce projet de devenir Doula. Mais je ne sais pas encore quelle formation je ferais.

## **Janvier 2017**

Un jour de début janvier, je fais des recherches sur les différents centres de formations d'accompagnante non médical.

Je trouve des choses intéressantes avec des références mais rien ne m'inspire.

Il y a le centre pleine lune au Québec avec Isabelle Challut mais pas de dates prévues pour la France prochainement. J'ai l'idée de taper les mots **Yoga et Doula**.

À ma grande surprise, je tombe sur le site de l'école Yoga Doula.

Je décide de contacter la fondatrice Gurujagat. Après un temps de réflexion et plusieurs échanges d'emails, je décide de m'inscrire à la prochaine session de formation. Quel cadeau, quel remue ménage!

Je plonge. Je me laisse porter par ce processus.

Le Kundalini Yoga a une grande place dans mon coeur. Cette tradition yogique vient du Penjab et c'est aussi les origines de la lignée paternelle de mon fils. Cependant, l'énergie très Yang de ce yoga m'est souvent inconfortable. Il me replonge trop frontalement dans les douleurs que mon corps vient de traverser ces dernières années. Je me souhaite d'être à l'écoute de mes besoins, de mes limites et les accueillir en douceur. Je prends le temps d'approfondir et de trouver



mon rythme de croisière. Je m'autorise peu à peu à trouver mon tempo et à me sortir de cette rigidité dans laquelle je m'étais enfermé depuis si longtemps.

Les enseignements de ma formation Yoga Doula me portent, me nourrissent et me donnent du courage pour redécouvrir la femme que je suis et aller dans les profondeurs de l'Ombre à la Lumière.

Néanmoins, je ne me sens pas à l'aise pour transmettre le yoga avec les outils du Kundalini Yoga. Et c'est lors de la venue de Margaux Rambourg dans notre troisième semaine de formation en février 2018 que je découvre le Yoga Maternité et le livre

" L'attente sacrée " de Martine Texier. Une évidence apparaît si j'enseigne le Yoga un jour, ce sera avec cet outil !

J'installe peu à peu ma pratique de Yoga Doula dans mon quotidien à Montpellier. Je m'implique dans le réseau de soutien postnatal, en participant à la formation donnée cette même année au sud de Paris. Je deviens bénévole ainsi que coordinatrice pour le réseau. En parallèle, je décide de m'inscrire à l'école d'Evian pour suivre la formation Yoga Maternité féminité.

À l'automne de la même année, le bureau du réseau de soutien postnatal me propose de devenir la secrétaire. Le travail est fastidieux mais l'essence de ce projet fait tellement sens pour moi, pour toutes les parties de mon être.

C'est une évidence, je plonge.

### **Aujourd'hui**

Me voilà arrivée au bout de cette page de mon histoire.

Toutefois, il reste un dernier point sur lequel, j'aimerais revenir. La violence de la relation, les circonstances et les actes post-séparation.

À cette époque, je suis sous le choc et terrorisée. J'ai une discussion brève avec une amie avocate. Ma décision sera de ne pas porter plainte. Gabo, lui fera retirer dans les mois qui suivront cet événement de son casier judiciaire. Aucune médiation n'aura lieu. S'en surprise. " **Déni** " **de violences conjugales**. En autorisant le simple retrait, on cautionne l'irresponsabilité.

Voilà pourquoi, il me semble important de témoigner. Non pas pour démolir cet homme. Mais parce-que, je suis un être humain qui aspire à cet équilibre entre le féminin et masculin.

C'est ma part de responsabilité d'accompagner mon enfant vers des relations tissées dans le respect, l'écoute, la compréhension, le soutien mutuel et l'amour.

C'est à moi d'accueillir et reconnaître la racine de cette violence dont je suis aussi responsable.

En tant que mère, je souhaite accompagner mes enfants dans la vie vers un modèle où les hommes et les femmes se respectent et se voient en tant qu'être humain à part entière. Avec leurs différences, leurs parts de Masculin et de Féminin. Uniques.

**Les expériences de la vie même les plus douloureuses sont de profondes forces et reliances.**

Je vais maintenant plonger dans le Yoga Maternité Féminité et tout ce qui nourrit ma pratique. Mon souhait de transmettre et offrir cet outil puissant et magique aux femmes, aux familles que je rencontre.

Merci la vie pour ce chemin qui est le mien, merci à tout mon Être de s'autoriser à prendre sa juste place.

En osant me révéler. En osant oeuvrer tel un petit colibri que je suis fière d'être. Pour plus de présence, de fraternité et de solidarité entre les polarités féminines et masculines.

La peur, la honte, la tristesse, la colère sont des émotions mal aimées, pour lesquelles si l'on veut bien se donner la peine, sont aussi une occasion d'aller explorer nos besoins profonds et apprendre à se pardonner, à s'aimer.



## **" Venir rencontrer sa puissance de Femme "**

### **II. Renaissance à soi, à la vie, à tout ce qui est**

"Je me déploie vers mon avenir avec toute ma puissance sans attente "

La pratique du Yoga me permet peu à peu cette reliance à mon être profond.

Elle m'amène à me retrouver. Une rencontre avec mon corps, mes besoins. Un guide sur le chemin de mes ressources, de mes reliesances.

#### **Visualisation - Présence à mon corps : Pratique**

Conscience de tout mon corps. En partant du haut mon crâne, je descends le long de ma colonne vertébrale, je sens mes épaules et mes clavicules. Puis je continue vers mon torse, ma poitrine, je prends le temps de me relier à cet espace.

Je continue en descendant un peu plus bas vers mon nombril. Je sens ma respiration ventrale et j'active la respiration de la vague. J'arrive à mon bassin, contact avec le haut de mes crêtes iliaques. Je pose une main devant le haut de mon pubis et l'autre derrière sur mon sacrum. Présente à ce qui vibre. J'accueille.

Je goûte les sensations de mon corps.

Je continue en visualisant le contour de mes cuisses, mes genoux et mes pieds ancrés dans la terre, ressource puissante qui m'accompagne.

J'ajoute lentement le mouvement de l'infini. Je goûte les sensations de mon corps qui danse. Je laisse s'exprimer le mouvement libre et qui s'arrête de lui-même. J'accueille ce qui est mes mains en lotus.

Gratitude

Cette période de confinement m'amène à retrouver mes proches différemment, à plonger dans une introspection. Ce changement d'habitude me demande adaptation et créativité. Pas facile pour chacun de nous. Ces changements viennent d'abord bousculer mes besoins envers moi-même et se reflètent dans ce nouveau rythme de présence avec mes proches. En cette première semaine à la maison avec Julian, ma pratique du Yoga se transforme peu à peu, mon fils m'accompagne de plus en plus, aujourd'hui il me propose de partager ses connaissances du yoga, qu'il pratique une heure par semaine à l'école.

Mon coeur est en joie de découvrir sa pratique et venir explorer sa vision du yoga.

**Séance** Yoga Parent - Enfant " *Salutation au Soleil* "

1) " **Salutation** " Assis sur mon tapis, les jambes croisées, les mains jointes devant mon chakra du coeur, je te salue. " Namasté "

2) " **l'Arbre** " Debout, les jambes écartées de la taille de mon bassin, mes pieds ancrés dans la terre, j'étire ma colonne et je lève les bras vers le ciel. Les bras de l'arbre bougent avec le vent. Ses racines son solide.  
Je garde la tête droite, le regard vers l'horizon.



3) " **la Girafe** " Je ramène mes pieds ensemble et je recule la jambe droite, la jambe gauche pliée à l'avant et la jambe droite tendue derrière. Je relève les bras au-dessus de la tête, mains jointes, j'étire ma colonne. Je salue comme une girafe.  
( j'alterne )



4) " **le Chien** " Je ramène mes mains jointes au niveau du chakra du coeur et je rassemble mes jambes. J'enroule la colonne lentement pour descendre rencontrer la terre avec mes mains et je la tapote. Je recule mes pieds et j'étire mes jambes, puis, je lève la jambe droite et remues mon pied comme la queue du chien.  
( j'alterne )

5) " **le Crocodile** " Allongé sur le côté, jambes tendues, bras tendus derrière la tête. À l'inspire je monte la jambe, la bouche du crocodile s'ouvre, à l'expire je redescends la jambe. ( j'alterne le côté )



5) " **Le chat** " À genoux, j'écarte mes jambes et je dépose mon corps au sol. J'étire mes bras devant, je pose mes mains au sol et je relève mes coudes. Je remue mes fesses comme un chat prêt à bondir puis j'étire mon corps, mes bras vers l'avant, à plat ventre.

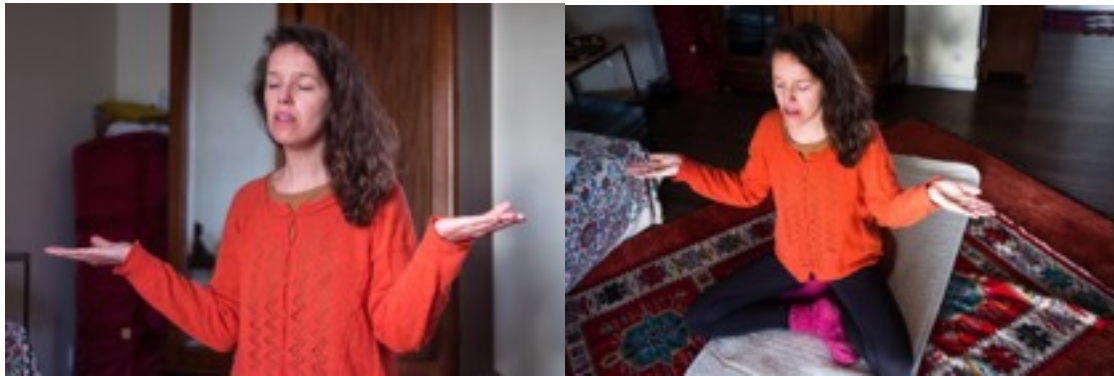


6) " **le Cobra** " À plat ventre, je prends appui sur mes bras, je pousse sur mes mains et je remonte ma tête, tout en sifflant comme un cobra.

7) " **Salutation** " Assise en position confortable. Je ramène mes mains jointes au niveau de mon coeur. Je retrouve ma respiration tranquille et profonde, à la prochaine inspire je viens faire vibrer le son " **OM** ". Je remercie en saluant mon partenaire pour ce beau moment de partage.  
" **Namasté** "

## Méditation Quotidienne :

Depuis quelques années, je dédie un petit temps régulier à la méditation. Installée sur mon coussin, les jambes croisées, je commence par une respiration profonde par la narine droite ou gauche, pour activer ou détendre mon esprit selon mon état intérieur et mes besoins. En Présence, je viens me déposer. Je m'offre ce temps. J'accueille tout ce qui est. Je continue en chantant un mantra que je répéterais pendant 11/31 min. Selon mes besoins, j'aime chanter le Mool Mantra, l'Adi Mantra "Ong Namō Guru Dev Namō", le Gurū Gaitri Mantra : Gobinday Mukanday ou encore la méditation de guérison : Ra Ma Da Sa....



Ces derniers temps, c'est la méditation pour la Guérison avec le mantra :

RA MA DA SA SA SAY SO HUNG qui vient instinctivement à moi.

Celle-ci est issue des traditions du kundalini Yoga, je la pratique 11 min.

Ra - Soleil Ma - Lune Daa - Terre Saa - Infini Impersonnel

Saa Say - Infini Totalité So - Sentiment personnel de fusion et d'identité

Hung - L'infini, vibrant et réel

## " Femme ressource, Femme en reliance "

### III. Accompagner la déesse mère, Transmission - le Yoga Maternité

#### Écoute - Sororité - Présence - Soutien

Passage initiatique propre à chaque femme. La maternité est un événement qui amène sans précédent tous les sens de la nouvelle mère à se démultiplier.

La femme découvre sa capacité d'accompagner la vie.

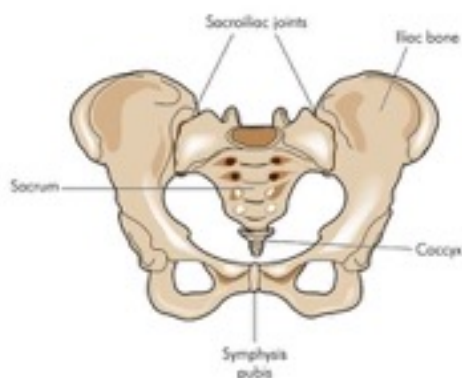
La vie qui passe par elle. La vie qui vient de l'Infini.

De l'inconnu, plus grand que soit.

Ce petit être grandit jour après jour dans son utérus. Nourri par les respirations, par les pensées de sa mère, par son alimentation adaptée et une écoute de ses besoins profonds. Des phases de transformation, de sensibilité plus ou moins prononcée seront vécues nouvellement par la mère. Son corps la sollicite afin de s'adapter aux besoins physiologiques qui évoluent rapidement. Toutes ses activités se transforment. Un changement de rythme s'impose à elle. Le besoin de lenteur se fait de plus en plus grand. Infini vastitude. Cet espace sacré que vit une femme lors de la grossesse est un moment de "Grâce".

J'accompagne Simona depuis la préconception, elle m'a contacté après avoir vécu une première grossesse. Son vécu personnel et sa sensibilité lui ont permis de faire appel à ses ressources intérieures. Elle s'autorise à demander du soutien pour vivre sa maternité. Au plus près de ce dont elle aspire, en communion avec elle-même, avec son bébé et son compagnon. Elle est maintenant à 35 semaines d'aménorrhée. Je l'accompagne en tant que Doula et nous pratiquons ensemble le yoga.

**Observation :** Nous prenons un temps pour explorer l'anatomie du périnée. La mobilité des différents os du bassin. Les tissus musculaires qui l'habitent. Les changements hormonaux qui permettent cette flexibilité du corps féminin dès lors que l'état de grossesse s'est installée. Nous explorons le trajet du bébé, les différentes rotations qu'il devra effectuer pour descendre. Nous évoquons la capacité du sacrum d'une grande flexibilité, pour permettre à l'enfant de finir sa descente du toboggan et naître.



## Séance de Yoga Prénatal : " Ressources infini "

La respiration et la visualisation sont deux outils puissant et subtil qui accompagnent la dimension sacrée de la vie. Ils tiennent une place toute particulière lors de la maternité. Cette puissance incroyable dans laquelle la femme va puisée pour accompagner son bébé dans le vortex. Elles permettent à la mère de se connecter et de traverser avec leur soutien quand l'intensité se fait sentir. Elles accompagnent également le repos dans le creux de la vague. **La réussite de l'accouchement dépend de notre capacité à se détendre, en particulier après chaque contraction.** Douceur infinie, accueille, abandon. Faire confiance à ce qui est, et au processus qui se met en place.



1) Assise sur mon ballon, je prends conscience de mon ambiance intérieure que je partage avec mon bébé. Respiration fine aux narines. J'active la vague avec une infinie douceur. Elle glisse et elle s'imprègne dans tout le corps.

J'accueille la tranquillité intérieure. Je m'ouvre à la vastitude. Avec elle je plonge dans l'espace infini. L'intérieur et l'extérieur s'harmonisent. Je fais l'expérience de la plénitude avec bébé et je laisse vibrer trois fois le son "OM" avec le mudra du coeur.

2) Doucement, Je laisse le mouvement de l'infini s'installer. Mon corps décide de la direction qu'il souhaite prendre. J'observe la mobilité de mon bassin. Tonique. Souple. Le mouvement vient envelopper une aile iliaque puis l'autre. Puis dans mon petit bassin, de mon pubis à mon sacrum. Après l'avoir vécu plusieurs fois, le mouvement cesse. Je vis l'espace intérieur relié à l'espace infini qui s'harmonisent. J'accueille l'intensité de la vie dans mon bassin, reliée à mon bébé venant de l'infini, lui qui s'incarne.

3) Debout, entre la Terre et le Ciel, je viens me balancer doucement d'un pied à l'autre. Les mains posées sur mon bébé. À chaque expire je laisse venir un OM très doux, à l'inspire je viens ouvrir l'espace du coeur. Mes bras s'ouvrent vers



l'infini, une expire, je fléchis les genoux, mes bras s'enroulent autour de bébé, vers la Terre Mère. Je continue, les mouvements lents et hors du temps, qui se développe dans l'espace infini, reliée à mon bébé, reliée à l'infini, à la tranquillité et la paix infinie. J'accueille en assise cette dimension sacrée de la vie. Mes mains sur mon ventre en contact avec bébé.

#### **4) Assise sur mon ballon**

Je trouve mon ancrage, ma stabilité.  
À présent, j'observe comment cela respire.  
À l'expire je repousse mes ischions,  
à l'inspire je grandis ma CV.  
J'installe un mouvement de torsion avec mes bras.  
J'expire, je fais une torsion vers la droite,  
j'inspire dans la posture. Tout en restant à droite je respire dans l'abdomen. J'expire, je reviens au centre et j'inverse la posture.  
À l'écoute de mon rythme,  
je continue les torsions encore deux fois.



**5)** Accroupie devant mon ballon dos à lui, je pose la tête et je m'enroule doucement, mes pieds bien au sol. Je crée un mouvement doux pour laisser s'épanouir en confiance tout l'avant du corps, fluidité dans ma colonne vertébrale. Je prononce un OUI avec l'intérieur, OUI vers l'infini et la venue de mon bébé. Je savoure et je reviens doucement accroupie mon dos contre mon ballon. J'accueille allongée sur le côté, en communion avec bébé.



#### **6) Ouverture et Fermeture de la porte sacrée :**

Allongée sur mon tapis, je viens poser mon intention sur mon périnée. Je visualise le chemin de la naissance, les portes de mon bassin. J'invite ce fil de lumière à m'accompagner dans le tunnel de la naissance.  
Je prends le temps de sentir sa présence.



À l'inspire, je le fais monter dans le col de mon utérus.

À l'expire, je le laisse redescendre tout doucement. Je le vis plusieurs fois. Puis, je laisse cette petite lumière partir en la remerciant. Je visualise à nouveau mon bassin, le tunnel de la naissance et je viens le refermer par la pensée. Je peux intérieurement verbaliser une phrase telle que : " Je te remercie d'être prêt et de t'ouvrir le moment venu pour mon bébé et moi "

**7) Relaxation:** Je viens m'allonger sur le côté de la manière la plus confortable qu'il soit pour moi. Je rejoins l'élément eau dans mon corps. Je me relis avec une intention créatrice de mettre en mouvement l'infini des liquides du corps de la tête au pieds, jusqu'à sentir un état d'expansion, de mouvance. Je le revis de la tête vers les pieds. Sensation d'enveloppement du corps et au-delà. Je le laisse s'arrêter et je savoure ce moment de détente, de douceur profonde pour moi et mon enfant.

8) **Méditation :** Pour terminer cette séance, partageons ensemble cette prière de protection et de bénédiction des mères pour leur enfant " **Poota Maata Kee Asees** " ( 11 min )

Je peux rester allonger ou venir m'asseoir en posture confortable pour chanter. Je prends un temps pour me laisser imprégner par ce mantra. Connecté à mon bébé. Je chante. Je me relie à l'Amour infini.

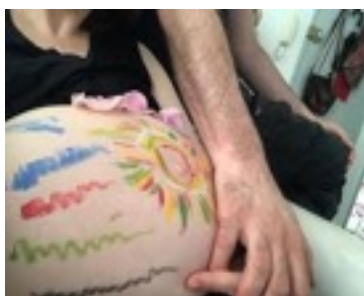
Pour clôturer l'espace, en posture confortable. Je joins mes mains au niveau du coeur, à la prochaine inspire, je laisse vibrer un bain de "OM". Immergée dans la lumière et la beauté infinie de ce moment avec mon bébé.



**" Mother Blessing "** Cette cérémonie signifie " chemin de bénédiction "

Le Blessingway est inspiré des traditions des Indiens Navajos d'Amérique du Nord. Organisée par des femmes de la communauté pour honorer celle qui devenait mère : elles lui offraient leur amitié, un soutien et une présence pour la fin de la grossesse, l'accouchement et l'arrivée du bébé.

C'est une réunion pendant laquelle on chante des chants afin d'amener l'harmonie et chasser les mauvais esprits, on vient entourer la future maman.

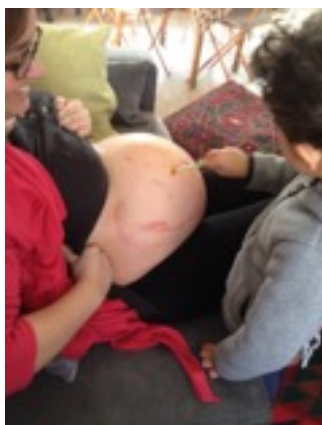


À l'approche de la naissance offrir un rituel de bénédiction, d'Amour pour honorer la femme qui vit ce passage est une manière de la soutenir.

Chacun amène une petite chose précieuse à ses yeux, cela peut être une perle, une fleur, un fil, un carré de tissu...

De l'ensemble des cadeaux reçus peut naître un objet, fabriqué ensemble.

On pourra aussi venir peindre le ventre comme ci-joints sur les photos.



Cet objet sera véritablement comme un talisman protecteur aux pouvoirs d'accompagnement et de reconnection de la mère à la puissance créatrice de toutes les femmes qui ont enfanté avant elle.

*Ainsi, elle se sentira portée dans sa force, dans sa confiance, dans son courage pour l'enfantement à venir et sa parentalité future.*

## " Femme au service de la vie "

### **IV. Materner La Mère pendant les 40 premiers jours - le Yoga Postnatal**

#### L'Enfant né et le parent paraît

La période d'après accouchement est un moment unique pour tous les parents.

La maman, ayant déjà dépensé beaucoup d'énergie pendant l'enfantement, elle donne encore beaucoup d'elle-même après la naissance, surtout si elle allaite. Ses jours et ses nuits sont rythmés par les besoins de son bébé. Elle est dans le **don de soi** permanent.

Être entouré, soutenu pendant cette période est central pour le bon démarrage de cette nouvelle vie en tant que mère et aussi pour les 40 prochaines années de la vie de la femme. De la mise en place de la relation maman bébé, au couple nouvellement parent et à l'homme devenu père. **Nous avons besoin de temps et plus que jamais de lenteur pour intégrer ce changement de vie.**

Inviter la maman en postnatal à cultiver un mantra, par exemple :  
"J'écoute avec douceur et compassion les limites de mon corps "

La femme vient de passer neuf mois à porté son bébé, il lui faudra encore au moins neuf mois pour que son corps se remette. La maternité restera encore pleinement là pendant un certain temps. La mise en place de l'allaitement accompagne les organes, les tissus, les muscles à reprendre leur place initiale. Cependant le corps vient de vivre un marathon et a un besoin vital de repos pour tout doucement retrouver le chemin de vitalité. Cette période nécessite du soutien, dans certaines familles ses connaissances sont encore présentes et les transmissions autour de l'aide nécessaire se mettent en place naturellement. Par ailleurs, aujourd'hui en France la majorité des familles ont perdu ces connaissances. Les couples se trouvent souvent éloignés de leur famille avec peu d'attention à cette période. Malgré la distance, il est possible de pallier ce manque de disponibilité. On peut apporter son soutien en créant des chaînes de solidarité, tel que pour l'organisation des repas ([www.mealtrain.com](http://www.mealtrain.com)).

En offrant un accompagnement postnatal sur plusieurs semaines, un soin rebozo, un massage qui permettront à la famille d'avoir du temps pour se reposer, prendre soin d'eux et l'espace pour accueillir ce qu'ils viennent de traverser.



Viendra un temps où la femme aura besoin de reconnecter avec son corps, avec son esprit, avec son énergie et il sera nécessaire qu'elle le fasse en douceur.

Les postures en mouvement, la respiration guidée, un mental canalisé par la méditation permettent au corps d'accéder à une détente profonde lors de la relaxation.

Cela participe à l'élaboration d'une vitalité nouvelle permettant à l'énergie dont la maman a besoin, de circuler, pour continuer de s'occuper de son bébé, et éventuellement, de reprendre son activité professionnelle.



### Séance de Yoga Postnatal : " Un temps pour se retrouver "

1) **Recentrage en shakti:** Je m'installe dans la posture en m'y abandonnant. De tout mon coeur. Mes mains devant en offrande. Je laisse ce qui est. Ici et maintenant je profite de ce moment pour moi. Sans jugement. Je pose l'intention créatrice d'essayer. À chaque inspiration, je me connecte à ma respiration qui devient plus lente et plus profonde. Je m'invite à sentir qu'une nouvelle énergie est déjà entrain de s'installer. Je m'étire longuement.

2) **Intention de s'ouvrir à la joie d'être mère:** Assise sur mon ballon, je sens le contact de mes appuis, de mes ischions ancrées, conscience de mon périnée. Je fais quelques contractions douces, pour reprendre contact. Les doigts posés sur les clavicules, je viens avec mon bras et faire des cercles avec mon coude. J'inverse.

Je laisse le mouvements se diffuser dans l'espace thoracique. A l'inspire, je laisse mes bras se placer à l'horizontal et puis s'installer en Gomukhasana. J'alterne.

J'Accueille avec bébé à côté. Je goûte les sensations de nouvellement mère.

- 3) A présent, je viens m'installer à quatre pattes, mes piliers bien ancrés dans le sol. J'ondule ma colonne vertébrale. Je vis des chats-chiens lent. Puis j'expire dos rond ma tête descendu, j'inspire mon dos creux, ma tête relevé, mon regard fixant un point devant. Je laisse le mouvement prendre de l'amplitude et glisser d'avant en arrière. Je sens mes muscles, mes articulations se delaisser. Je termine la posture avec une montagne. J'accueille en shakti, je savoure de retrouver mon corps et une énergie différente.
- 4) **Intention de m'ancrer dans ma nouvelle vie de mère:** Debout, je prend contact avec la terre, je sens mes pieds solide. Je les presse dans le sol. J'invoque mon intention créatrice. À l'inspire je presse mes paumes de mains, je contracte mon périnée, mes fessiers, mon ventre. J'invite le mouvement de l'infini à s'installer de mes pieds à mon bassin. Je viens m'accroupir et relever en contractant mon périnée, mes fessiers, mon ventre. Sur le dos, je viens sentir mon intention et je l'encourage avec le mantra SO HAM. .
- 5) **Intention créatrice de nourrir mon potentiel:** Allongée sur le dos, je fléchis mes jambes, mes pieds parallèles, à l'expire, je ramène mes cuisses vers mon ventre. J'inspire. Puis, j'expire et descend doucement mes jambes à droite. J'inspire j'allonge mes jambes, j'expire je regroupe mes cuisses vers le ventre. J'inverse le mouvement. Dans la torsion, j'accueille, je goûte mon nid du postnatal.
- 6) Assise sur mon ballon, je viens dans l'espace de mon coeur, respiration fine aux narines. Je ressens. À l'inspire mes bras se placent à l'horizontal, paumes vers le sol, formant des ondulations lentes qui ouvrent cette espace. Je reprends ma posture de tête de vache. Je respire dans l'espace thoracique, ouverture du coeur. Je viens joindre les mains dans le dos. Je termine mes mains jointes au niveau du coeur.
- 7) **Relaxation :** Installée sur le dos. Je viens sentir le souffle qui anime mon corps. Je me remercie pour cette confiance, cette douceur que je me donne. Bébé est là à mes côtés. Je sens les mouvements du souffle animer mon corps. Mon corps de femme devenu mère. Je me met à l'écoute du souffle de mon petit, je réalise sa puissance, je sens sa présence. Nous sommes ensemble dans un bain d'Amour et de Confiance. Nous goûtons l'instant présent. Immerger dans l'instant, la vie est mouvement et impermanence. Je laisse venir les sensations de mon corps, mon périnée, mon bassin, tout mon corps, je m'étire, je baille. Gratitude Infini



## " Femme au coeur de sa vie "

### V. Rêve de Soi - le Yoga danse du masculin et du féminin



Je vois mon rêve de Né Sens, je vois la petite fille en joie qui sourit à l'intérieur, douceur, tendresse, légèreté, joie, confiance, lucidité sont là à mes côtés.

Accueillante, présente à moi même, j'avances.

Je choisis de Vivre mon processus, de continuer le grand travail, je suis, ici et maintenant, avec mes fragilités, mes doutes, j'accueille. Je chante.

"Je suis chez moi, je suis arrivée. Il n'y a qu'ici et maintenant.

Bien solide, vraiment libre, je prends refuge en moi même.

Je suis chez moi, je suis arrivé. Il n'y a qu'ici et maintenant.

Bien solide, vraiment libre, dans la terre Pure, je m'établis."

Thich Nhat Hanh

En ces temps de grand bouleversement dans cette ambiance de confinement, des méditations en groupe s'organisent, l'occasion pour moi de m'offrir quarantes jours de méditation. Chantons pour faire vibrer le cosmos et notre conscience créative et guérisseuse.

Plusieurs mantra sont à l'honneur et viennent bercer nos journées. Il y a le Dhan Dhan Ram Das Guru, le Ek Ong Kar Sat Gur Prasad Ek Ong Kar, tout deux des mantras miroirs. Vibration de miracle et sortie de l'impasse. Chanter 11 fois par jour pendant 40 jours. Pour soi et pour l'humanité.

Également un troisième mantra choisit avec Julian. Le Gurū Gaitri Mantra, Gobinday Mukanday Udaray Aparay Harang Kariang Nirnamay Akamay. Cette méditation a la capacité de rompre les blocages profonds, et de nous apporter Patience et Compassion.

Assise en posture confortable, les jambes croisées.

J'étire ma colonne et maintient mon dos droit, et rentre légèrement le menton.

Dans cette posture, je détend les paupières et ferme les yeux presque complètement.

Je Chante le Gurū Gaitri Mantra : ( 11 min )





Gobinday , Mukanday , Udaray , Aparay ,  
« qui soutient, qui libère, qui nourrit, infini, destructeur,  
Hariang , Kariang , Nirnamay , Akamay  
créateur, sans nom, sans désir »

Je me souhaite de continuer à oeuvrer pour que les femmes, les bébés, pour que leurs famille reçoivent le soutien nécessaire. Pour que le quatrième trimestre de grossesse soit reconnu comme une période nécessitant des besoins spécifique.

Déterminant pour l'évolution et l'équilibre de l'humanité.

Lorsque l'on commence à offrir aux autres ce dont on a le plus manqué, on peut considérer et surtout sentir que le processus de guérison est enclenché. Une phrase retenue lors mon week-end Féminin Sacré en janvier.

- 1) Assise en position confortable, j'explore et j'affine ma respiration. L'harmonie s'exprime. La force reliée à la Terre et au Ciel. J'invoque Shiva et Shakti, Conscience-Energie, Masculin-Féminin, Yin-Yang. La puissance lorsque que tout est unifié. J'accueille.
- 2) Assise sur mes genoux, je viens passer la jambe gauche au-dessus de la jambe droite. Tout en ondulant ma CV, je viens m'installer dans la posture de Gomukhasana. Je goûte les sensations de mon corps. J'expire, je fais une torsion vers la droite, j'inspire dans la posture. Tout en restant à droite, je respire dans l'abdomen. J'expire, je reviens au centre et j'inverse la posture. Puis, je sors lentement de la posture et j'accueille en balasana. Je me déposes entièrement sur la Terre Mère. Gratitude Infinie
- 3) Debout, les pieds ancrés dans le sol et installés de la largeur de mon bassin. Doucement, je viens enrrouler ma CV. Je déposes mes mains sur la Terre. Puis, je recule mes jambes. J'installe la posture de la montagne. Je sens mes points d'appuis, mon enracinement, ma solidité dans mes quatre piliers. Respiration longue et profonde dans la posture. Je reste le temps qui est juste pour moi. J'accueille en shakti, ma tête déposé sur mes avant bras, mes mains en offrande. Je savoure cette connexion à la Terre Mère qui m'accompagne dans la Confiance.
- 4) À plat ventre, je viens purifier les énergies avec le soutien de Terre Mère. Je sens mon corps s'unir et s'abandonner à la Terre Mère. Je porte mon attention à mon troisième oeil. Ressentir, humer, puis respirer en le visualisant en contact avec la Terre. J'expire, je laisse aller vers elle toute ma fatigue, toutes mes émotions, mes pensées erronées. Je lui demande qu'elle accueille toutes les énergies à recycler. Je sens comme elle est capable d'absorber tout ce qui

n'est pas moi, tout ce qui me parasite. Je viens faire de même en commençant par Muladhara vers Ajna.

5) Allongée sur le dos, je viens me connecter de mon ventre vers Ajna avec un "OM". À l'inspire, par la Terre, je recharge l'espace libéré précédemment. Je ressens comme ma matrice est vivante et harmonieuse. Je ressens mon corps qui se remplit d'énergies nouvelles, qui devient moi.

La Terre nourrit tout mon Être.

6) Assise en position confortable, je reçois les Énergies Célestes par le centre Sahasrara, au sommet de mon crâne.

La lumière s'écoule en moi et s'unit à la Terre.

Vivre en conscience dans sa terre intérieure est le début d'une renaissance à soi et au monde. Je reviens dans ma matrice, je goûte dans la lumière et la douceur, je nourris ma terre intérieure.

7) **Rituel la Méditation de l'arbre** : Symbole d'alignement entre Terre et Ciel, les arbres sont des soutiens puissants dans notre ancrage et notre alignement. Les arbres ont en commun avec nous cette reliance Terre-Ciel.

Je m'enracine pour être plus présente à moi et relier Terre-Ciel-Coeur. Pratique 5 à 15 min.

Je viens clôturer l'espace assise en posture confortable. A l'inspire je laisse vibrer trois "OM".



# Glossaire

## Lectures et Liens recommandés

- . La Tente Rouge de Anita Diamant
- . " Femmes qui courent avec les loups " de Clarissa Pinkola Estes
- . Le Quatrième Trimestre de la grossesse de Ingrid Bayot
- . La Maternité Ayurvédique de Swami Joythimayananda
- . Rituels de Femmes "Pour Réenchanter la Maternité" de Isabelle Challut
- . "Tremblements de mères" recueil et témoignages de femmes par l'asso Maman Blues
- . Le Mois d'Or de Céline Chadelat et Marie Mahé-Poulin
- . Le Corps d'après de Virginie Noar
- . What do we do with a problem ? de Kobi Yamada ( une bd de mon fils )
- . L'attente Sacrée de Martine Texier
- . Rituel de Femmes " Pour découvrir Le potentiel du Périnée " de Efféa Aguiléra
- . Le Périnée Féminin et l'accouchement de Blandine Calais Germain

[www.postnatalsupportnetwork.com](http://www.postnatalsupportnetwork.com) Une organisation internationale qui oeuvre pour le repos et le soutien complet des femmes venant d'accoucher pendant les 40 premiers jours.

Elle a pour vocation trois axes: Promouvoir, Informer et Transmettre  
Elle offre une plateforme avec : de l'informations, un annuaire de référencement professionnels et un soutien en ligne pour mettre en liens les familles et les aidants.

Elle dispose de coordinatrice nationale et locale dans 8 pays européen.

[www.buildyournestworkbook.com](http://www.buildyournestworkbook.com) Un cahier d'exercice créer par Kestrel Gates, qui sera bientôt disponible en Français.

[www.lemoisdor.fr](http://www.lemoisdor.fr) Une plateforme ressources avec pleins d'informations pour préparer au mieux votre quatrième trimestre.

[www.maman-blues.fr](http://www.maman-blues.fr) Site non médical de soutien, d'écoute et de conseils dans le cadre de la difficulté maternelle.

## Remerciements

### À vous les hommes de ma vie :

À toi papa qui m'accompagne depuis ma naissance avec Amour, Confiance, Écoute, Soutien inconditionnel qui sont les liants de ce qui m'a permis de Naître à moi.

À toi Julian mon fils qui est venu par surprise dans ma vie pour mon plus grand bonheur, tu m'as fait naître mère et nous nous accompagnons jour après jour sur le chemin de la relation humaine.

À toi Jean Philippe, mon amour, merci pour ton écoute, ta tendresse, ton soutien, ta Clarté, ton affection. Nous n'avons pas besoin d'Être d'accord sur tout pour s'aimer.

À toi Gabo, pour m'avoir emmené dans mes ténèbres, dans la noirceur de la Vie par manque de Conscience et Présence, je te remercie de m'avoir permis de faire ce chemin vers moi.

À toi Alexandre, mon frère, nous sommes différents. Nous n'avons pas besoin d'être d'accord pour s'aimer, malgré la distance, tu restes présent dans mon coeur.

À toi Pascal, je te remercie de m'avoir accompagné dans mes premiers pas de pré-adolescente, de m'avoir montré tout l'Amour de la vie quand je n'étais que dans ma tristesse de petite fille. Je sais grâce à toi que le couple c'est possible, qu'il n'y a pas de fatalité, la vie est un éternel recommencement et parfois il est nécessaire de terminer une relation pour pouvoir continuer son chemin et trouver son équilibre et sa joie de vivre.

À toi Alex mon beau-frère, je te remercie pour ta patience, ton écoute, ta capacité d'analyse face à des situations douloureuses et à ton soutien sans failles malgré les nombreuses difficultés. Toute ma gratitude et mon affection.

À toi Francis, papy, toi qui as longtemps été le patriarche de notre famille, l'histoire reste l'histoire et je ne rentrerais pas dans les polémiques. Ce qui compte pour moi, ce que je chérie ce sont les souvenirs que j'ai de toi. Comme lorsque par exemple adolescente en vacances à la montagne avec vous où au téléphone alors que je fais un job d'été en Angleterre, tu es là au bon moment, intuitivement, peut-être, sûrement, pour me venir en aide. Ta présence, ta disponibilité, tes soins et tes conseils. Ou encore lorsque je fus si malade et que tu étais à mon chevet avec Mamie. Merci.

## À vous les femmes de ma vie :

À toi mamie merci pour ton innocence, ta naïveté et ton intuition qui m'ont permis de ne pas laisser dans l'oubli des choses importantes dans ma vie, en référence à l'été 2013.

À toi maman, je te remercie de m'avoir mise au monde et par cela de me permettre de faire mon chemin.

À toi Lucie, ma soeur, ressource féminine depuis ma tendre enfance, tant de gratitude, merci de faire partie de ma vie.

À toi Florence, ma marraine, si présente dans ma vie dès mon plus jeune âge, tu m'as fait découvrir la spiritualité ce qui fait sans doute que ce goût pour ce sujet est resté depuis. Nous sommes loin l'une de l'autre aujourd'hui. Mon coeur sera toujours en pensée avec toi. Je te remercie pour ton amour et ton affection.

À toi Valérie, ma tata gâteau, merci pour tous les câlins, toutes ces rigolades, ces moments décalés que l'on a pu passer ensemble et ta contribution pour m'avoir fait découvrir la méditation et l'envie d'aller en Inde.

À toi Donna, toi avec qui j'ai passé ma première année d'immersion loin de ma famille aux Etats-Unis à l'âge de 19ans, merci d'avoir été cette seconde mère, présente et réconfortante. Tu m'as initié au Féminin Sacré et aux différents aspects de l'archétype féminin, tel que l'importance de prendre soin de soi, la pratique du yoga, la nutrition, l'acupuncture, la médecine chinoise, la sororité, la parentalité. Femme sage, tu restes une profonde inspiration dans ma vie.

À toi Akeela, mon amie, guerrière des temps modernes, toi qui accompagnes tes trois enfants dans le chaotique Downtown de la grande pomme, je t'admire pour ton courage, ta force, ta persévérance à toute épreuve. Merci de m'avoir toujours soutenu quand j'en avais tellement besoin. I am So Looking For Our Next Adventure !

À vous toutes belles femmes, amies, loin ou proche de moi, merci d'avoir croisé mon chemin, merci pour tous ces partages, ces échanges, cette sororité qui est là, la vie est une sacrée aventure, sachons-la rendre douce en se donnant et en sachant recevoir les unes les autres.

Elsa aka Kiran Gian