





## La grossesse : du mythe à la réalité...

**Maria Anell:** Ce soir, nous sommes ensemble autour du thème de « La grossesse: du mythe de l'aventure fabuleuse à la réalité d'une période mouvementée ». On a beaucoup écrit et lu sur cette étape particulière de la vie. Elle est souvent décrite comme une aventure fabuleuse, mais la grossesse n'en reste pas moins une période mouvementée, chahutée par les transformations physiques et les états émotionnels provoqués par l'attente de bébé.

Quand tout va bien, ces neuf mois sont effectivement fabuleux. Mais que faire quand nous détestons ce corps qui se transforme? Comment vivre la période des nausées? Comment réagir face à un enfant qui arrive sans qu'on l'ait choisi à ce moment-là? Que faire avec toutes ces pensées que l'on juge « mauvaises », comme: « J'aurais préféré un garçon. Je ne l'aimerai peut-être pas de la même façon »?

Notre conférencière de ce soir nous vient de Belgique. C'est une artiste EFT formée par Louise Gervais. Depuis huit ans, elle aide des hommes, des femmes et des enfants à cheminer vers plus de confiance et de conscience. Le sujet de ce soir, elle le connaît bien: elle est la maman d'Hugo, sept ans, d'Emeline, dix mois et elle donnera bientôt à nouveau naissance à un petit garçon. Elle vous a concocté une conférence vécue de l'intérieur dans laquelle elle aborde les thèmes essentiels dans une grossesse. Elle y parlera bien sûr d'EFT en vous invitant à la simplicité. Et si vous la laissez entrer dans vos cœurs, elle vous donnera également des conseils éclairés sur les enjeux qui entourent la grossesse. Vous l'avez sûrement reconnue: c'est notre fidèle Sabrina Geniesse. Bonsoir Sabrina.

**Sabrina Geniesse:** Bonsoir Maria. Bonsoir à tous ceux qui nous écoutent.

**Maria:** Alors la grossesse, du mythe de l'aventure fabuleuse à la réalité d'une période mouvementée, cela sent le vécu, Sabrina.

**Sabrina:** Absolument. Je peux vous dire que les grossesses se suivent et ne se ressemblent pas. Effectivement, c'est une conférence que j'ai préparée de l'intérieur, de toutes mes cellules, encore plus que les autres années, je dirais. En préambule de cette conférence, je voudrais insister sur une chose essentielle à se rappeler tout au long de la grossesse, une notion fondamentale qui permet de vivre mieux, avec plus de détachement, cette période intense. Cette notion, c'est la durée. Une grossesse dure neuf mois. Neuf mois, c'est peu si nous regardons une vie entière. Se rappeler que cela ne va pas durer, que c'est un état passager aide énormément à traverser les moments difficiles ou inconfortables. Cela paraît peut-être évident, mais lorsque nous sommes dans l'inconfort, nous avons tendance à oublier cette vérité et à ne voir que la difficulté du moment. Donc c'est quelque chose que je redirai plusieurs fois au cours de cette conférence.

Je me suis aussi rendue compte en préparant cette conférence que finalement, je vais vous inviter à la simplicité, comme tu le disais dans la présentation. Être simple dans l'utilisation de l'EFT dans le cadre de la grossesse, c'est ce qui va le plus vous aider. Bien sûr que dans certains cas, se faire accompagner par un professionnel sera nécessaire, mais lorsque vous tapotez seul, souvenez-vous d'être simple.

**Maria:** Commençons par les transformations parfois encombrantes du corps. Comment accompagner cette période mouvementée du côté du corps?

**Sabrina:** C'est vrai, la grossesse est un miracle de la vie. Je suis chaque fois émue lorsque je regarde une vidéo montrant le chemin initiatique du spermatozoïde qui va féconder l'ovule.



Mais ce qui est vrai aussi, c'est que ce miracle est parfois encombrant et très désagréable. Je pense aux nausées, aux problèmes de tensions, aux seins douloureux, à ce ventre qui prend de plus en plus de place et dont nous ne savons que faire pour dormir, à ce bébé bien gentil, mais qui appuie sur la vessie, à la peau extensible et pas si extensible que ça à en croire les vergetures qui lézardent votre peau, et j'en passe.

Alors je suis peut-être un peu « trash », mais la réalité est là. Porter un enfant dans son ventre, c'est une chose extraordinaire et rien que pour cela, je ne voudrais pas être un homme. Mais c'est aussi un bouleversement immense pour le corps, et toutes les femmes ne sont pas joyeuses et légères face à ces transformations. Alors comment mettre l'EFT à son service face à tout cela ?

Par rapport au corps, je dirais qu'il y a deux aspects. Premièrement, le physique proprement dit : les symptômes désagréables, les nausées – c'est le symptôme le plus courant –, la prise de poids, les coups de pieds de bébé dans les côtes, les jambes qui gonflent, etc. Par rapport à cela, lorsque vous tapotez, nommez tout ce qui vous embête, tout ce qui est inconfortable pour vous, et pensez à introduire dans vos phrases cette notion de temps dont je parlais tout à l'heure. C'est-à-dire que la grossesse est une période définie dans le temps. Elle ne dure que neuf mois et tous ces symptômes sont passagers, aussi difficiles et inconfortables soient-ils. La phrase pourrait être quelque chose comme : « *Même si j'en ai marre de ces nausées, je m'aime et je me souviens que cela va s'arrêter, que cela ne durera pas.* » Cela aide à relativiser et à prendre un peu de hauteur sur ce que nous vivons comme inconfortable.

**Maria :** Oui, et puis nous pouvons peut-être nous concentrer aussi sur le beau cadeau qu'il y aura au bout de cette période.

**Sabrina :** Je vais dire oui, avec un petit bémol. C'est-à-dire que, de plus en plus en tout cas, je remarque que ceux qui pratiquent l'EFT vont vite vers les formules positives : « *Et si...* », et comme tu le dis, se concentrer sur le cadeau qui arrive. Mais c'est comme si ce qui est désagréable n'était pas entendu tout à fait. Or, la première étape pour transformer quelque chose est de l'accueillir tel qu'il est. Et parfois, ou souvent, en général, la transformation débute à partir du moment où nous l'accueillons. Effectivement à la clé de ces nausées, de cette prise de poids, il y a un merveilleux bébé qui se construit et que vous pourrez serrer dans vos bras. Mais je vous conseille de ne pas aller trop vite. Vous pouvez insérer cela avec la phrase que je viens de dire, que cela va s'arrêter, mais prenez bien le temps d'accueillir ce qui vous embête et de le dire. Posez des mots dessus.

**Maria :** Oui, tu as raison, c'est important. C'était dans le sens de prendre du recul.

**Sabrina :** Oui, tout à fait.

**Maria :** D'accord. Alors, en plus de l'aspect physique proprement dit ?

**Sabrina :** Il y a l'émotionnel. C'est là, à mon sens, qu'il y a le plus de boulot. L'émotionnel, c'est tout ce que vous vous dites à propos de comment vous vous sentez, de ce qui se passe dans votre corps. Prenons un exemple : imaginons que vous êtes fatiguée, avec l'énergie d'un escargot en pleine pointe de vitesse, incapable de tenir les yeux ouverts le soir après 20 h – certaines voient très bien de quoi je parle. C'est le côté physique, ce qui se passe dans votre corps. Sur le plan émotionnel, vous pourriez avoir des pensées, un ressenti comme : « *J'en ai marre de me sentir fatiguée. Il est si petit ce bébé et déjà il m'impose un rythme différent. Je ne m'attendais pas à cela, quelle horreur ! Si j'avais su, j'aurais attendu avant de le faire* » ; ou encore : « *Je comprends les femmes qui ne veulent pas de deuxième enfant.* »



Toutes ces pensées, ces ressentis sont les bienvenus, sans jugement. Ils existent à l'intérieur de vous. Le plus beau cadeau que vous puissiez vous faire est de les accueillir en tapotant car lorsque vous tapotez, vous changez presque instantanément la vibration de ce qui vit en vous. Tapoter ne va pas forcément faire disparaître la fatigue, mais va permettre à votre énergie de mieux circuler et vous vivrez de façon plus légère ces petits embarras.

Quand je disais tout à l'heure d'être simple, je voulais dire: contentez-vous d'énoncer ce qui est là. Je viens de le dire et je le redis, parce que c'est vraiment essentiel. Le plus grand pouvoir transformateur commence par dire ce qui est là, sans chercher à le transformer. Je vais donner un exemple de ronde:

### **Tapping: J'en ai marre d'être fatiguée**

- ☞ Point karaté (PK): « *Même si, pfff, j'en ai marre de me sentir fatiguée, je m'aime.* »
- ☞ Dessus de la tête (DT): « *J'en ai marre de cette fatigue!* »
- ☞ Début du sourcil (DS): « *Marre, marre, marre!* »
- ☞ Coin de l'œil (CO): « *Je manque d'énergie.* »
- ☞ Sous l'œil (SO): « *Ce bébé est si petit et déjà il m'impose un rythme différent.* »
- ☞ Sous le nez (SN): « *Je ne m'attendais pas à cela.* »
- ☞ Creux du menton (CM): « *Pfff!* »
- ☞ Clavicule (CL): « *Cette fatigue!* »
- ☞ Sous les bras (SB): « *Ma fatigue!* »
- ☞ Sous les seins (SS): « *Je me sens fatiguée et même si je sais que cela ne va pas durer, j'en ai marre.* »

Avec cela, vous allez déjà voir que les choses s'allègent. Vous voyez que j'ai utilisé des phrases très simples, parfois même juste un son « Pfff » qui veut dire tant de choses!

**Maria:** Oui, effectivement.

**Sabrina:** Et puis j'ai envie de dire que sur le plan physique, au-delà de l'EFT, renseignez-vous: demandez aux professionnels, à vos amies, vos tantes, vos cousines, que sais-je, leurs trucs et astuces pour faire avec ces petits ou grands désagréments. Il y a des choses qui fonctionnent. Il n'y a pas de recette miracle. Essayez, testez, parlez-en et vous verrez qu'il y a des choses qui vont vous faciliter la vie.

**Maria:** Ensuite, il faut dire qu'en France et en Europe, en tout cas, aujourd'hui, les grossesses sont extrêmement suivies. Si vous trouvez que cette fatigue est vraiment anormale, parlez-en avec votre sage-femme, avec votre médecin. Peut-être qu'il y a aussi des choses à faire de ce côté-là. Ne restez pas seule avec cela.

**Sabrina:** Exactement.



**Maria:** Sabrina, cela me fait penser: est-ce que dans ton expérience, il y aurait une contre-indication à utiliser l'EFT pour des femmes enceintes?

**Sabrina:** À ma connaissance, non. Dans le cadre de la grossesse, on confond souvent EFT et acupuncture. Il est vrai qu'en acupuncture, nous sommes très prudents lors d'une grossesse parce qu'il y a des points abortifs, c'est-à-dire qui provoquent l'accouchement ou l'avortement, qui expulsent du corps ce qui ne doit pas y être. En EFT, nous ne touchons pas ces points-là. Le seul point qui est à éviter est à la cheville.



C'est un point très particulier et qu'en général, nous n'utilisons pas. Donc si nous restons sur la ronde de base des neuf points que nous utiliserons tout à l'heure lors de la démonstration, il n'y a aucun souci.

Moi j'ai tapoté pendant toutes mes grossesses, je n'ai jamais eu de soucis. Et je connais des tas de femmes pour qui c'est le cas. Vous pouvez donc être rassurées par rapport à cela. Maintenant, il est important de vous écouter et de sentir ce qui est juste pour vous. Si malgré ce que je viens de dire vous avez un doute, vous avez peur, qu'il y a quelque chose qui vous chiffonne à l'intérieur, parlez-en à un professionnel de l'EFT, parlez-en à votre gynécologue si vous voulez. Si ce doute reste, ne tapotez pas. Prenez dans la conférence ce qui est bon pour vous et ne tapotez pas. C'est vraiment essentiel dans cette période si mouvementée au niveau émotionnel de se respecter.

**Maria:** Tout à fait, n'ajoutez pas un stress supplémentaire par rapport à cela.

**Sabrina:** Voilà. Je peux vous garantir, en tant que femme, maman et thérapeute, qu'il n'y a pas de souci. Mais cela colle avec ma réalité intérieure. Soyez à l'écoute de ce qui se passe en vous.

**Maria:** Oui. Alors je sais qu'il y a un thème qui t'est cher, Sabrina, parce que déjà il y a deux ans, tu avais fait un produit pour le Congrès virtuel d'EFT autour de la sexualité pendant la grossesse. Que peux-tu dire autour de la sexualité épanouie même enceinte? Parce qu'il est vrai que cela peut être un frein.

**Sabrina:** Absolument. Alors il y a plusieurs cas de figure: soit la libido est augmentée, elle est décuplée par cette force de vie qui grandit à l'intérieur; ou bien au contraire, elle est nulle ou quasi-nulle, que ce soit de la part de la femme ou du partenaire. Avant de parler d'EFT, je vous invite à prendre un peu de hauteur et à considérer la sexualité comme un long voyage. Dans un voyage, il y a des étapes, des escales. Certaines escales sont torrides, vous partez à la découverte d'endroits où l'on danse des salsas endiablées, fiévreuses, coquines et tous vos sens sont en éveil. Et puis l'escale suivante, c'est un temple qui invite au silence, au recueillement, à un retour à l'intérieur de soi. Puis la suivante, vous vous laissez emporter par la douceur d'un massage délicat qui vous réjouit le corps sans aucune attente sexuelle.

La vie est ainsi faite dans un couple, et la vie est ainsi faite tout court. Si vous regardez un électro-encéphalogramme, le seul moment où il est plat est au moment de la mort. Les hauts et les bas font partie de la vie. La grossesse est une partie de ce voyage. C'est un moment tout à fait hors du temps qui dure neuf mois. Et comme je l'ai déjà dit, se le rappeler aide à traverser ce passage. Tout comme il importe de prendre conscience des transformations que vit le corps de la femme: le chamboulement hormonal, la variation de poids, le volume du corps. Tout cela a un impact direct sur les possibilités de se mouvoir et d'accueillir son partenaire. Ici encore, je vous invite à en parler avec des personnes de confiance, des amis, des professionnels et évidemment, en premier lieu, avec votre partenaire. Mettez des mots sur votre vécu, sur le vécu de chacun, les attentes et les peurs.

Nous pouvons tapoter pour accueillir les désirs inassouvis, les envies difficiles à satisfaire, en tapping continu. Pour cela, soit vous utilisez les points de la ronde et vous tapotez de manière continue, même sans passer par le point karaté, ou vous tapotez sur le bout de vos doigts si vous connaissez. Le tapping continu se fait dès qu'une pensée ou qu'une envie est là et qu'elle est accompagnée d'une sensation ou d'un sentiment inconfortable. C'est quelque chose que vous pouvez faire dès que la pensée ou l'envie surgit pour laisser couler l'énergie sur ce qui est là. Vous pouvez aussi tapoter avec votre partenaire. Alors chacun peut tapoter sur lui pendant qu'il parle à l'autre et qu'il écoute l'autre. Si vous avez l'occasion de le pratiquer, cela vous met vraiment dans une bulle tous les deux et ce qui est dit est différent de ce que cela serait si vous ne tapotiez pas. Votre écoute est également différente.





Vous pouvez aussi tapoter, avec beaucoup de douceur sur votre partenaire, quand il ou elle est en train de parler. Parce que de nouveau, cela crée une bulle. C'est quelque chose que vous vivez à deux et la sexualité se vit à deux, même si ici, c'est pendant un certain temps à trois avec le bébé. Ce sont donc des moments magiques, intenses et importants que de pouvoir se dire les choses à ce moment-là. Comme je l'ai dit tout à l'heure aussi, c'est accueillir tout ce qui vient, quelles que soient les pensées et les envies.

Je me souviens d'une dame qui était enceinte de sept mois et dont le mari n'avait plus du tout envie de faire l'amour avec elle, vu les transformations de son corps. Il ne trouvait pas cela confortable. Il avait peur de lui faire mal. C'est quelque chose qui revient souvent chez les hommes. Elle, au contraire, avait un fort désir, plus fort qu'en dehors de la grossesse. Au-delà des caresses qu'elle s'est offertes, parce qu'elle a pris soin d'elle, elle avait envie de regarder des vidéos pornos. Cela ne lui était jamais arrivé avant. Eh bien, elle s'est respectée dans son envie, sans se juger. Et pendant quelques semaines, elle a regardé ces vidéos. Puis à l'approche de la naissance, l'envie de regarder ces vidéos s'est éteinte. La naissance a eu lieu et son petit garçon a maintenant presque un an. Elle n'a plus jamais regardé ces vidéos. Ce n'était ni bien ni mal, c'était juste l'escale à ce moment-là. C'était sa façon à elle de vivre son désir ou d'écouter ce qui était là, à l'intérieur. Ce couple a retrouvé une intimité bien à eux maintenant, mais c'était leur façon à ce moment-là de vivre les choses.

Les phrases qui vont vous aider – au-delà de verbaliser toutes les idées et pensées qui vous traversent –, c'est de vous rappeler votre état, comme :

- ◆ « *Je me souviens que je suis enceinte.* »
- ◆ « *Je me rappelle que je vis de profondes transformations dans mon corps.* »
- ◆ « *Je laisse la vie me traverser.* »
- ◆ « *Cette période est une étape sur le chemin de ma vie.* »

Ce sont des phrases empreintes de douceur, de la réalité des choses. C'est un moment qui va passer, où l'on doit apprivoiser ce qui n'est pas confortable dans la sexualité à ce moment-là.

**Maria :** Et à relativiser, comme tu le disais tout à l'heure.

**Sabrina :** Voilà, à relativiser ; à la fois accueillir et relativiser. Parce que nous sous-estimons souvent les transformations qui ont lieu pendant ces neuf mois.

Nous pouvons aussi y inclure les peurs éventuelles ou les risques pour le bébé : peur que l'orgasme ou la pénétration ne dérange le bébé ou ne déclenche l'accouchement. Que les peurs soient fondées ou non, cela n'a pas d'importance. Si cette peur est là et qu'elle vous traverse, qu'elle vous habite, nommez-là, accueillez-là. Souvenez-vous que cet enfant a été conçu dans un moment d'amour et de partage. Il est là parce qu'il y a eu cet échange, cette rencontre des corps. Depuis la nuit des temps, les couples continuent à faire l'amour pendant la grossesse. Il n'y a rien de plus naturel. Ce sont aussi des choses à savoir, à se rappeler.

**Maria :** S'il suffisait de faire l'amour pour provoquer une fausse-couche ou un avortement, je pense que cela se saurait depuis la nuit des temps aussi !

**Sabrina :** Absolument. Et quand il y a un risque, forcément, le gynécologue va vous le dire.

**Maria :** Bien sûr, il peut y avoir des cas particuliers où des risques peuvent se présenter, mais vous seriez averties en effet.



**Sabrina:** Bien sûr, si vous avez des contractions, s'il y a saignement, si le col commence à s'ouvrir, etc., si vous êtes suivie médicalement, ce sont des signes d'alertes et effectivement, on vous dira: « Ah là, non, plus de pénétration. » Mais alors, il y a d'autres façons d'avoir une intimité avec son partenaire, et c'est à vous de chercher ensemble comment créer cette nouvelle intimité, comment faire l'amour autrement. Il y a moyen d'être créatif: il y a les massages; vous pouvez prendre une douche ensemble et vous laver l'un, l'autre; il y a les sex toys. Même si c'est une chose à laquelle vous ne faites pas appel en dehors de ce cadre-là, peut-être que pendant ou à la fin de la grossesse, cela peut venir vous aider tous les deux. Si vous n'êtes plus en mesure de faire l'amour parce que cela devient compliqué de bouger ou d'accueillir votre partenaire ou que vous ne pouvez plus simplement physiquement par notion de précaution, il y a une certaine intimité avec son partenaire, de l'accompagner dans ses caresses à lui. Il y a moyen d'être créatif dans cette intimité qui, je le rappelle, est une escale dans la sexualité de votre couple.



**Maria:** D'accord. Super, ce sont de bonnes pistes.

Alors une autre problématique que tu avais relevée, c'est l'enfant imaginaire. Parce qu'effectivement, ce petit être qui pousse dans notre ventre, à un moment donné, va sortir et parfois, nous avons tendance à projeter pas mal de choses sur lui, peut-être.

**Sabrina:** Oui, c'est une autre question intéressante. L'enfant imaginé est celui que nous imaginons faire du foot, courir dans le jardin, dire papa ou maman. C'est l'enfant que nous voudrions calme et paisible, qui fasse rapidement ses nuits. C'est la petite fille que nous imaginons chanter et danser avec ses longs cheveux bouclés. Bref, ce sont toutes ces projections que nous faisons sur ce que sera ou fera notre enfant. Quand elles se font sous forme de boutades, sur le ton de la rigolade, tout va bien. Mais parfois, nous plaçons des attentes sur nos enfants qui pèsent lourd sur leurs épaules.

Une projection très forte qui peut imprimer à long terme le vécu de l'enfant est la préférence de sexe. Pour beaucoup de futurs parents, il y a une préférence pour un sexe plutôt que l'autre. Je reviendrai sur cette notion juste après. Mais prenons d'abord les souhaits, les désirs, les projections plus générales. Je vais prendre un exemple très cliché, mais très répandu: c'est tout à fait humain d'imaginer sa petite fille avec de longs cheveux, les nœuds à démêler, les tresses, les pinces, etc. La réalité, c'est que nous ne savons pas comment seront les cheveux de cette petite fille, ni si elle voudra avoir de longs cheveux. Nous pouvons lui proposer, choisir de les laisser pousser, mais à un moment elle pourrait très bien dire: « Oh maman, je veux la même coupe que ma copine et je veux des cheveux courts ». Alors retenez bien ceci: la réalité, c'est que nous ne savons pas ce que l'enfant sera, à quoi ou à qui il ressemblera, ce qu'il aimera faire ou pas. Nous avons beau imaginer plein de choses pour lui ou pour elle, nous ne savons pas.

L'EFT vient ici à la rescousse avec ce principe même: « En réalité, je ne sais pas ». Le plus simplement possible, vous pouvez tapoter en exprimant vos envies, vos désirs et à chaque fois, introduire la phrase: « En réalité, je ne sais pas ». Je vais donner un exemple de ronde et vous pouvez tapoter en même temps.



#### **Tapping: En réalité, je ne sais pas**

- ☞ PK: « Même si je souhaite que mon bébé soit calme et paisible, je m'aime.
- ☞ M: « Même si je l'imagine déjà grimper dans les arbres et comment je vais le coiffer, je m'aime et je me souviens qu'en réalité, je ne sais pas qui il sera, ni ce qu'il sera. »
- ☞ DT: « J'aimerais tellement qu'il soit calme et paisible. »
- ☞ DS: « Oh oui, un enfant tranquille qui fait vite ses nuits. »
- ☞ CO: « Et puis ce serait chouette s'il avait les yeux bleus comme son papa. »
- ☞ SO: « Je l'imagine déjà grimper dans les arbres. »



- ☞ SN: « *Si c'est une fille, elle aura les cheveux longs, c'est sûr!* »
- ☞ CM: « *Eh, qu'est-ce que je fais là? Ce sont mes attentes tout ça!* »
- ☞ CL: « *En réalité, je ne sais pas comment sera mon enfant, ce qu'il aimera ou pas.* »
- ☞ SB: « *La vérité, c'est que je n'ai pas la moindre idée de qui sera mon enfant.* »
- ☞ SS: « *Ok, j'imagine des choses et en même temps, je m'ouvre à rencontrer cet enfant comme il est et à apprendre à le connaître.* »

Voilà un exemple. L'invitation, c'est vraiment d'écouter ce qui vit à l'intérieur de nous comme souhaits, comme images toutes faites ou même comme préjugés, d'accueillir tout sans exception et de revenir à ce principe: « *En réalité, je ne sais pas* ». Ainsi, vous accueillez à la fois votre réalité intérieure, vos désirs, et vous restez en lien avec la réalité du « *Je ne sais pas* » et tous les possibles qui existent. Vous vous mettez ainsi dans une position d'ouverture et vous offrez à cet enfant un espace ouvert pour qu'il puisse être qui il est.

Je reviens maintenant sur la préférence de sexe. Les raisons de cette préférence sont le plus souvent liées à notre histoire familiale personnelle et à ce que nous imaginons pour notre futur enfant. L'évolution de la technologie médicale permet aujourd'hui de connaître le sexe de son enfant. Il y a encore 30 ou 40 ans, les parents ne savaient pas. L'avantage aujourd'hui est de pouvoir se préparer. Si vous êtes dans ce cas, si vous avez une préférence pour un sexe plutôt que l'autre, la première chose à faire – vous allez dire que je me répète, mais c'est pourtant essentiel – est d'accueillir cette préférence, de vous reconnaître le droit d'avoir une préférence. Cela veut dire aussi de vous donner le droit d'être déçu(e) si l'échographie vous apprend que votre enfant est une fille alors que vous vouliez un garçon.

Dans la pratique, vous pouvez tapoter sur toutes les raisons à la source de votre préférence. Je vais vous donner maintenant quelques questions qui peuvent vous mettre sur la piste pour savoir d'où vient cette préférence. Vous pouvez vous poser ces questions en tapotant, les réponses viennent plus facilement.



#### **Tapping: d'où vient la préférence de sexe**

- ☞ « *Pourquoi est-ce mieux d'avoir une petite fille (ou un petit garçon)?* »
- ☞ « *D'où vient cette envie?* »
- ☞ « *De quoi ai-je peur si c'est l'autre sexe?* »
- ☞ « *Qu'est-ce que j'imagine être incapable de faire avec un enfant de l'autre sexe?* »
- ☞ « *Auriez-vous envie de donner à cette petite fille ce que vous n'avez pas reçu?* »  
(si vous êtes une femme bien sûr)
- ☞ « *Voulez-vous absolument transmettre le nom du père? Pourquoi est-ce si important?* »  
(dans le cas où c'est un désir de garçon)
- ☞ « *Que se passera-t-il si vous apprenez que l'enfant que vous attendez n'est pas "du bon sexe"?* »

Toutes les réponses sont les bienvenues. Il n'y en a pas de bonnes ou de mauvaises. Il y a juste vous, qui vous êtes et vos désirs. Vous pouvez vous tapoter tout en vous posant ces questions et réfléchir ou exprimer ce qui vous traverse en même temps que vous tapotez. Vous suivez le fil de vos pensées. Vous laissez émerger tout ce qui vient.

Une autre façon de faire est d'écrire les réponses qui vous passent par la tête, le dialogue intérieur qui se passe dans votre tête et ensuite, vous tapotez en relisant à haute voix ce que vous avez écrit. Il n'y a pas de phrase à formuler, il y a juste à lire votre ressenti.





Cela veut dire aussi que si vous ne savez pas d'où vient cette préférence, eh bien, vous ne savez pas. Et dans les rondes, c'est ce que vous allez dire: « *Même si je ne sais pas d'où vient cette préférence, je reconnais mon désir d'une petite fille et je m'aime* ». Cela, c'est avant de savoir si c'est un garçon ou une fille. Si vous avez tapoté sur tout cela, l'annonce du sexe de votre enfant sera normalement plus facile à recevoir. Mais même à ce moment-là, donnez-vous l'autorisation d'être déçu(e), de prendre cela comme une mauvaise nouvelle – ou même comme une catastrophe –, de vous demander si vous allez aimer ce petit garçon ou cette petite fille. Accueillez tout ce qui vient comme cela vient et tapotez bien sûr, encore et toujours.

Nous avons vu quand c'est le papa ou la maman qui va tapoter. Mais parallèlement à cela, vous pouvez aussi tapoter sur vous tout en vous adressant à votre bébé. Je l'avais déjà évoqué l'an dernier, il est important et utile de dire à cet enfant que ce sont vos émotions, vos attentes, que c'est votre histoire, que cela n'a rien à voir avec qui il est et que ce n'est pas de sa faute, que vous allez faire le chemin jusqu'à lui pour l'accueillir et l'aimer tel qu'il est. Il est maintenant prouvé scientifiquement que les enfants captent ce que pensent leurs parents, en tout cas la vibration transmise par les pensées et les émotions. Je ne peux donc que vous conseiller de parler à votre enfant et de lui expliquer ce que vous traversez.

**Maria:** Et de gérer un maximum de vos émotions pour que cet enfant qui grandit en vous ne les capte pas, sans culpabilité, sans jugement bien sûr, mais enlever l'excès et cela aidera tout le monde.

**Sabrina:** Oui, alors plutôt que gérer son émotion, je dis accueillir ce qui est là. Moins vous lutterez contre ce qui vous habite, contre vos pensées, plus ce sera facile de les laisser passer. Vraiment, accueillez tout ce qui est là, même ce qui ne vous paraît pas bien, pas chrétien, toutes ces notions-là. Accueillez tout. C'est là, à quoi cela sert-il de le nier? Si vous tapotez en parlant à votre enfant, cela pourrait donner quelque chose comme: « *Ce n'est pas facile pour moi, j'aurais tellement voulu un garçon. J'ai besoin d'un peu de temps pour me faire à l'idée et pour t'accueillir toi, ma petite fille. Toutes ces émotions sont chez moi. Elles m'appartiennent. Et cela n'a rien à voir avec qui tu es. C'est mon histoire* ». C'était un exemple. Vous voyez, cela ne sert à rien d'entrer dans les détails du pourquoi vous préférez l'un ou l'autre sexe. De nouveau, c'est votre histoire. Ce n'est pas le problème de votre enfant. Lui, il vit sa vie, il se construit dans votre intérieur. Mais par contre, ce qui est important, c'est qu'il entende que cela n'a rien à voir avec lui, que vous vous en occupez, que vous faites le chemin, vous, de votre côté et que ce n'est pas facile pour vous. Inutile d'aller dans plus de détails. Si malgré tout le choc est encore grand, que vous vous sentez submergée par la nouvelle, faites appel à un praticien EFT ou tout autre professionnel de l'accompagnement qui vous aidera à traverser cette étape. Vous n'êtes pas le seul ou la seule dans ce cas, c'est humain. De nouveau, ne restez pas seuls, parlez-en.

J'ai envie d'ajouter encore ceci: quelles que soient vos pensées, cela ne sert à rien de culpabiliser. Parce que franchement, qu'est-ce que cela va changer? Rien. Cela ne changera pas la situation. Cela ne va pas changer son sexe. Cela ne va pas aider cet enfant, ne va pas vous aider, vous. C'est votre réalité intérieure du moment et culpabiliser ne changera rien. Ne vous chargez pas de cela en plus.

Dites-vous que vous pouvez toujours le revendre ou le faire adopter! [*rires*] Je dis cela, bien évidemment, avec beaucoup d'humour et d'amour, mais c'est vrai. Vous pourriez avoir envie de vous en séparer. Ce sont des possibilités qui existent. Cela ne veut pas dire que vous êtes un mauvais parent et que vous ne l'aimerez pas. C'est juste laisser la place, à un moment, à une pensée. Est-ce que cela vous viendrait à l'idée d'empêcher les nuages de passer dans le ciel? Non bien sûr! Vos pensées, c'est la même chose, surtout dans le cadre d'une grossesse. C'est pareil dans toute la vie, mais ici, je vais insister sur tout ce qui peut vous traverser pendant la grossesse. Et un peu d'humour fait toujours du bien!

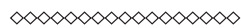


**Maria:** Oui, tout à fait. Et vous pouvez faire confiance à votre bébé d'avoir déjà un sens de l'humour développé aussi, donc il ne le prendra pas mal [rires].

**Sabrina:** Vous pouvez lui dire: «*Ne te tracasse pas, c'est pour rire.*»

**Maria:** «*Tu n'as qu'à t'habituer, c'est l'humour de Maman. Et ce sera ainsi.*»

Donc, c'était pour accompagner toutes les pensées qui peuvent passer, peut-être provoquées par l'enfant imaginaire.



**Maria:** Alors, venons-en aux parents imaginaires. Comment briser le mythe du parent idéal?

**Sabrina:** Là, ma réponse s'adresse principalement aux futurs parents d'un premier enfant car les autres savent, par expérience, ce que devient ce mythe du parent idéal. Lorsque nous allons être parents pour la première fois, la plupart d'entre nous se disent: «*Je ne ferai jamais cela*»; «*Je ne dirai pas cette phrase horrible que disait mon père*»; «*Je serai toujours à l'écoute*»; et patati et patata. Le truc, c'est que ce parent que vous croyez que vous allez être n'existe pas. L'image vole en éclats à l'arrivée du fameux bébé. Eh oui, c'est étonnant comme un si petit machin – 50 cm en moyenne – peut vous transformer en harpie à certains moments. Et je parle par expérience. Tous les parents vous le diront et ceux qui disent le contraire mentent.

**Maria:** Je pense que c'est une expérience partagée [rires].

**Sabrina:** Oui, tous les parents vous le diront: quand vous êtes parent, vous faites du mieux que vous pouvez et puis c'est tout. Il n'y a pas d'école du bon parent. Certes, il y a des tas de bouquins, des vidéos de professionnels ou de parents éclairés. Et ces supports sont très précieux. Mais une chose est certaine: vous allez commettre des erreurs, vous prononcerez des phrases que vous vous étiez juré de ne jamais dire, parce que vous êtes humain et que vous apprenez à être parent en même temps que naît votre enfant. Cet apprentissage dure toute la vie de l'enfant. À chaque étape de sa croissance, vous êtes face à de nouvelles questions, à des réactions auxquelles vous ne vous attendiez pas, à des comportements. C'est ainsi pour tout le monde depuis la nuit des temps.

Pour répondre à ta question: «*Comment briser le mythe du parent idéal?*», je citerais le Dalaï-Lama qui dit: «*Soyez réaliste. Riez avec vous de vos belles illusions, prenez-les avec humour et détachement.*» Tapotez sur l'image que vous vous faites de vous en tant que parent, laissez libre cours à votre dialogue intérieur. Dites: «*Je ne ferai jamais cela. Je ne dirai pas cela. J'ai vu mon ami faire cela, c'est inconcevable pour moi.*» Lâchez-vous sur tout ce que vous ne ferez jamais et souvenez-vous que vous ne savez pas ce qui se passera. Vous ne savez pas comment vous allez réagir au manque de sommeil, aux pleurs, aux crises parce que vous refusez la glace qu'il demande. Bref, vous ne savez pas ce que la vie vous réserve. C'est un peu comme tout à l'heure avec l'enfant réel et l'enfant imaginaire.

**Maria:** Les longs cheveux et les yeux bleus de papa.

**Sabrina:** Oui, vous ne savez pas ce que la vie vous réserve. Vous ne savez pas comment vous allez réagir.

**Maria:** Tu veux dire que cela va être une relation humaine avec cet enfant?

**Sabrina:** Voilà, absolument. C'est quelque chose qui va se construire au jour le jour.



Bien sûr, certaines projections que vous avez faites pendant votre grossesse, ou même avant, se réaliseront. C'est-à-dire qu'effectivement, vous serez le parent que vous avez imaginé. C'est vrai en partie. Et c'est justement ce petit bout de phrase qui fait toute la différence: « *en partie* ». Vous serez en partie celui ou celle que vous rêviez d'être. Et le savoir, inclure cela dans vos tapotements aide à rester les pieds sur terre et à ne pas trop s'en vouloir si quelque chose dérape.

Avec l'EFT, vous pouvez introduire la phrase: « *Je ferai du mieux que je peux* » ou « *Je fais du mieux que je peux* » si l'enfant est déjà là. Si d'aventure vous aviez l'envie ou le désir d'être un parent parfait, vous pouvez dire: « *Même si je veux être une maman ou un papa parfait, j'accepte l'idée que je ne suis pas parfait et que je ferai du mieux que je peux et je m'aime* ». Ce sont des vérités éternelles humaines, simplement.

**Maria:** Oui, c'est vrai. J'ai rencontré un jeune couple, bien avant d'être parent moi-même, qui venait d'avoir des enfants très rapprochés qui étaient encore jeunes. Ils disaient: « *Si nous avions su, jamais, nous ne les aurions faits.* » Et c'est vrai que nous ne pouvons pas nous projeter dans cette situation-là. C'est vraiment un bouleversement énorme dans la vie d'un couple, dans la vie de toute personne. Nous pouvons imaginer tout ce que nous voulons, mais la réalité sera là et sera comme elle sera.

**Sabrina:** Absolument.

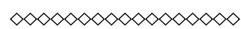
**Maria:** C'est l'acceptation. Acceptez-vous, acceptez votre enfant et acceptez la relation qui se construit entre vous.

**Sabrina:** Oui, vous pouvez vous préparer du mieux que vous pouvez, c'est-à-dire en lisant des bouquins ou en parlant avec des parents, des jeunes parents ou des parents plus confirmés, cela va vous donner des idées, des pistes.

**Maria:** Cela va vous donner leur expérience.

**Sabrina:** Voilà. Mais vous allez vous découvrir en tant que parents à partir du jour où votre enfant vient au monde.

**Maria:** Complètement.



**Maria:** Alors il est beaucoup question d'infertilité de nos jours. Il y a malheureusement beaucoup de couples qui luttent pour avoir un bébé. Et puis il y a les autres à qui cela arrive alors qu'ils n'avaient pas si envie que cela. Que pouvons-nous faire d'une grossesse non désirée?

**Sabrina:** La première chose est d'accueillir – encore et toujours – et de se laisser le temps de décider. C'est-à-dire de s'autoriser à penser à toutes les solutions: avortement, fausse couche qui serait bienvenue, garder cet enfant qui s'est invité. Il est bon d'exprimer tout ce qui nous traverse, de se donner la permission de tout dire, d'accueillir la réalité qui est là encore plus que lorsque tout va bien, et juste reconnaître ce qui est là.

Je vais vous dire une partie de mon intimité. Comme tu l'as dit tout à l'heure, je suis à nouveau enceinte, et en septembre, je mettrai au monde un petit garçon. Ma fille Emeline vient à peine d'avoir 10 mois. Cette grossesse n'était pas du tout prévue. Nous avons appris la présence de cet invité-surprise début janvier.



Physiquement, je n'avais pas encore récupéré toute mon énergie de la grossesse précédente et même si Emeline est une petite fille super paisible et facile, elle n'en reste pas moins un bébé qui demande une présence constante. J'ai très mal vécu cette nouvelle. Je me disais : « *Mon dieu, il y aura à peine 14 mois d'écart entre les deux !* » Et j'avais beaucoup de projets professionnels en tête pour 2014. J'ai eu l'impression d'avoir les ailes coupées. Autour de moi, nos parents et nos amis proches tenaient à peu près tous le même discours : « *Ça va aller, on sera là pour vous aider, vous n'êtes pas les seuls dans ce cas-là. Ils vont grandir ensemble et ce sera chouette pour eux, tu verras, tu es une super maman, tu vas y arriver* ». Ok, mais moi, je n'avais pas envie d'entendre cela. Cela n'a jamais été dans mes projets – conscients en tous cas – de créer une famille nombreuse. Je me suis posé la question : « *Ai-je envie de garder ce bébé ?* » C'est une question terrible, car elle pose la question de l'avortement et de mettre fin à une vie, mais c'est une question fondamentale. S'autoriser à se poser la question – en tapotant bien sûr –, c'est se donner le droit de choisir et non pas de subir, choisir de garder cet enfant et de devenir sa mère, de l'aimer et de l'aider à grandir, plutôt que de subir sa présence. Nous n'avons jamais parlé d'accident, mais d'invité-surprise. L'énergie des mots est toute différente. Si dans votre être intérieur, dans votre vocabulaire, vous dites : « *C'est un accident* », eh bien, quand vous tapotez, parlez d'accident. Moi, ce mot-là ne m'est jamais venu, mais de nouveau, c'est important d'écouter ce qui vit à l'intérieur de vous.

Autorisez-vous vraiment à tout dire : je me souviens d'un repas avec mon mari et mon fils de 7 ans. C'était une fin de journée, je me sentais très fatiguée et nauséuse – c'était au début de la grossesse –, je pleurais à table. Mon mari m'a demandé ce que j'avais. Ma réponse a été instantanée. J'ai dit : « *J'en ai marre d'être fatiguée, j'en ai marre d'avoir des nausées et je n'ai pas du tout envie d'être enceinte* ». C'est sorti ainsi. C'était ma réalité de l'instant. Elle n'était ni bonne ni mauvaise. C'était juste ce que je ressentais profondément. Le reconnaître, pouvoir le dire, c'est, à mon sens, la partie la plus importante du chemin. C'est là que cela commence.

Il y a de nombreux contextes où des grossesses non désirées peuvent arriver : une relation d'un soir, un jeune couple, des adolescents, des amants, un viol, un couple en difficultés relationnelles, etc. L'EFT vient au secours à chaque instant : pour accueillir tout ce qui est là, se donner le droit de tout exprimer et d'envisager tous les choix possibles, donc garder cet enfant ou non. Quand je dis : ne pas le garder, cela peut être avorter ou décider de le faire adopter. Ce sont des possibilités. Pour être passée par là, pouvoir se dire : « *Je ne suis pas obligée de garder ce bébé que je n'ai pas choisi d'avoir* » relâche la pression et ouvre un espace très grand. Si je suis toujours enceinte actuellement, c'est que j'ai choisi consciemment et avec beaucoup d'amour d'accueillir cet enfant qui s'est invité. Mais ce qui m'a aidée, c'est de pouvoir me dire : « *J'ai le choix* ».

**Maria :** Oui, c'est ce que tu dis : choisir plutôt que subir.

**Sabrina :** Exactement, et c'est essentiel. Pourtant, Dieu sait que l'avortement ne fait pas partie de mes valeurs. C'est une question que je suis seule à m'être posée parce que pour mon mari, la question ne se posait même pas. Mais pour moi, oui. C'est moi qui allais porter cet enfant, et nous savons que les premières années, c'est quand même la maman qui est fort sollicitée. Donc, la première concernée, c'était moi. Eh bien, je me remercie de m'être autorisée à envisager la solution. Parce que cela m'a permis de faire le pas vers cet enfant et de dire : « *Ok, bienvenue. Je me sens bousculée, ce n'était pas prévu, cela change beaucoup de choses, mais ok, bienvenue.* »

**Maria :** J'espère que pour la plupart des femmes qui nous écoutent, l'avortement est une réalité. C'est une possibilité, vous avez le choix. Il y a énormément de femmes et d'hommes qui se sont battus pour cela. Accueillons cette liberté, sans en abuser bien sûr, mais c'est une option.



**Sabrina:** C'est une option qui a tout de même ses conséquences, il faut le savoir. Je pense qu'il faut bien s'y préparer, c'est-à-dire ne pas décider trop vite. Je ne sais pas si c'est la vérité, c'est en tout cas ma vérité: se laisser le temps d'accuser le choc de cette grossesse que nous n'avons pas voulue pour décider dans les délais médicaux qui sont, je crois, de douze semaines. Mais donnez-vous un petit peu de temps, le temps nécessaire pour encaisser la nouvelle et ensuite décider, mais que ce soit un avortement réfléchi et accompagné. Vous ne savez pas comment vous allez réagir après, ce que vous allez vous dire à chaque date anniversaire à peu près: « *Tiens, cet enfant aurait eu un an aujourd'hui.* » Vous ne savez pas ce qui va se passer. Dans certaines situations – je pense au viol par exemple, ou en cas de risque physique pour la maman –, cela semble même être la solution la plus appropriée et la plus raisonnable.

Il n'y a aucun jugement à porter. C'est une décision très personnelle. Si c'est votre décision, une chose essentielle est de parler à ce bébé en devenir. Comme je l'ai dit tout à l'heure, toutes les idées qui nous habitent nous sont propres et elles n'ont rien à voir avec qui il est. Tout en tapotant sur vous, vous pouvez lui dire quelque chose comme:

**Tapping: je ne voulais pas de ce bébé, mais je décide de le garder**

- ☞ « *Je n'ai pas envie que tu sois là.* »
- ☞ « *Ce n'était pas prévu.* »
- ☞ « *Je suis fâchée d'être enceinte.* »
- ☞ « *J'en ai marre d'être fatiguée et d'avoir des nausées.* »
- ☞ « *J'ai peur de ne pas pouvoir assumer.* »
- ☞ « *Mais tu vois, tout cela n'a rien à voir avec toi, ni avec qui tu es.* »
- ☞ « *Ce sont des pensées qui sont chez moi, elles font partie de mon histoire, et je ne sais pas encore si je vais te garder.* »

Et si vous choisissez l'avortement, vous pouvez lui dire, tout en tapotant:

**Tapping: le choix d'avorter**

- ☞ « *Je suis désolée, j'ai choisi de ne pas te garder.* »
- ☞ « *C'est trop dur. Je ne me sens pas capable de mener cette grossesse à terme et de prendre soin de toi.* »
- ☞ « *Je pense que c'est la meilleure solution.* »
- ☞ « *C'est un choix difficile, mais c'est le mien. Je suis désolée.* »
- ☞ « *Merci de m'avoir choisi comme maman, mais je ne veux pas vivre cette grossesse.* »
- ☞ « *Je t'invite à retourner dans l'univers et lorsque le moment sera venu, à te réincarner dans un autre corps, une autre famille.* »

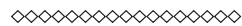
Là, je vous ai donné mes mots avec mes croyances, ce qui m'habite. Lorsque vous faites cela, soyez au plus près de ce que vous pensez. Si cela vous paraît saugrenu de parler à un amas de cellules de quelques semaines, tapotez juste sur ce qui vous habite vous. Ne parlez pas à ce bébé ou à ce que vous considérez comme un amas de cellules, peu importe. Soyez au plus près de ce qui est là. Mais prenez le temps de dire au revoir à cet enfant. De nouveau, cela fait partie de qui je suis, mais n'oubliez jamais qu'il fait partie de votre vie. Je ne vais pas rentrer plus loin dans ces considérations car nous touchons au transgénérationnel. Mais sachez que c'est important de dire au revoir et de savoir que cet enfant a sa place dans votre famille.

**Maria:** Oui, il fait partie de votre histoire, même si elle s'arrête à quelques semaines.





**Sabrina:** Je l'ai dit, c'est ma quatrième grossesse, mais c'est mon troisième enfant. Ma première grossesse était extra-utérine, j'ai dû être opérée d'urgence. L'enfant que je porte aujourd'hui est le quatrième. Hugo sait qu'il a eu une grande sœur qui n'était pas au bon endroit et que nous avons dû retirer. Il le sait. C'est important. Si ce que je dis fait écho chez vous ou vous interpelle, cherchez au niveau constellation familiale, au niveau transgénérationnel, vous aurez des informations par rapport à tout cela. Quoi qu'il arrive, tapotez sur ce qui vous habite, quel que soit votre choix. Il est vraiment très personnel, personne ne peut vous juger.



**Maria:** Sabrina, il nous reste une dizaine de minutes. J'aimerais bien que nous ayons le temps de faire la démonstration. Je crois que comme tu es passée par là il n'y a pas si longtemps, nous allons parler de cet invité-surprise, comme tu le dis si joliment, et la première réaction que tu as eue quand tu as appris cette nouvelle.

**Sabrina:** Ok. Nous allons faire un exercice sur le cas de grossesses rapprochées. Dans cet exercice, le bébé en bas âge s'appelle Lola. Et bien sûr, toute ressemblance avec votre conférencière de ce soir est tout à fait fortuite.

**Maria:** Oui, évidemment [*rires*]! Comme tu viens de ne pas le dire.

**Sabrina:** Exactement. Donc, si vous connaissez une femme qui est enceinte et dans ce contexte, vous pouvez l'inclure dans vos tapotements. Pour ceux qui ont écouté la conférence de Françoise tout à l'heure, invitez cette personne en pensée avec vous. Et que vous soyez concernée ou non par une grossesse ou une grossesse rapprochée, tapotez avec nous maintenant pour profiter des bénéfices secondaires.

**Maria:** Et les bienfaits de l'EFT peuvent aussi traverser le temps. Donc si vous êtes passées par là et qu'aujourd'hui, votre enfant est là et que tout se passe bien, vous pouvez aussi vous connecter à cette situation dans le passé.

**Sabrina:** Absolument. Cela va nettoyer, libérer ce qui traîne encore par-ci, par-là. Es-tu prête, Maria?

**Maria:** Oui, je vais te suivre. Je te laisse nous guider et je répéterai les phrases pour que ce soit encore plus confortable à suivre pour nos auditeurs.

**Sabrina:** Ok, super. Merci à toi.



#### **Tapping: les grossesses rapprochées**

- ☞ PK: « *Même si ce bébé n'était pas prévu, je m'aime.* »
- ☞ « *Même si je ne voulais pas me retrouver à nouveau enceinte maintenant, je m'aime.* »
- ☞ DT: « *Oh non, pas ça.* »
- ☞ DS: « *Pas un autre bébé maintenant.* »
- ☞ CO: « *Quelle horreur!* »
- ☞ SO: « *Je n'avais pas du tout prévu ça, moi!* »
- ☞ SN: « *Lola est encore si petite.* »
- ☞ CM: « *Il y aura à peine 14 mois d'écart.* »
- ☞ CL: « *Pfff!* »
- ☞ SB: « *Mais, comment est-ce possible?* »
- ☞ SS: « *Cet invité-surprise n'est pas le bienvenu.* »



- ☞ DT: « Un bébé maintenant, non, mais c'est dingue! »  
☞ DS: « Je n'ai aucune envie de me retrouver enceinte. »  
☞ CO: « En fait, je ne comptais plus avoir d'enfant. »  
☞ SO: « Et hop, en voilà un autre! »  
☞ SN: « Pfff! »  
☞ CM: « Comment on va faire? »  
☞ CL: « Comment je vais faire? »  
☞ SB: « Deux grossesses rapprochées, ça promet! »  
☞ SS: « Et si je dois encore rester couchée? Comment je vais faire avec Lola qui commence à ramper et à demander plus de surveillance? »
- ☞ PK: « Même si pfff, je m'aime. »  
☞ DT: « Pfff! »  
☞ DS: « Je suis sous le choc. J'ai l'impression que le ciel me tombe sur la tête. »  
☞ CO: « Cette grossesse vient bousculer mes projets pour les 2 ou 3 années à venir. »  
☞ SO: « Non, mais quelle idée! »  
☞ SN: « Je ne l'ai pas voulu, celui-là! »  
☞ CM: « En tout cas pas consciemment. »  
☞ CL: « Bon, soyons pragmatique. Je ne l'ai peut-être pas voulu, mais j'ai le choix de le garder ou pas. »  
☞ SB: « Oh là là là! C'est dingue de penser à ça! »  
☞ SS: « Mouais... »
- ☞ PK: « Même si je ne m'attendais pas du tout à ça, je me laisse le temps de digérer la nouvelle et je m'aime. »  
☞ DT: « Je ne m'attendais pas ça. »  
☞ DS: « Il va me falloir un certain temps pour réaliser. »  
☞ CO: « Je sais que je suis sous le choc. »  
☞ SO: « Ce n'est pas une bonne nouvelle pour moi. »  
☞ SN: « Je vais me laisser le temps de digérer ça. »  
☞ CM: « Je ne sais pas encore ce que je vais faire de ce bébé. »  
☞ CL: « Mais aujourd'hui, ça n'a pas d'importance. »  
☞ SB: « Je sais que je peux décider de son avenir. »  
☞ SS: « Mais pour le moment, je choisis de me laisser le temps de digérer cette nouvelle. »
- ☞ DT: « Oui c'est ça, d'abord digérer la nouvelle. »  
☞ DS: « Ensuite, me laisser sentir ce qui est juste pour moi, pour nous. »  
☞ CO: « Je n'ai pas choisi d'avoir ce bébé, mais je peux choisir de le garder et de devenir sa maman. »  
☞ SO: « Je m'autorise à envisager toutes les solutions. »  
☞ SN: « Je préfère choisir que subir. »  
☞ CM: « Par amour pour moi, je vais faire du mieux que je peux pour accueillir cette nouvelle. »  
☞ CL: « Je me laisse le temps. »  
☞ SB: « D'abord accueillir, décider ensuite. »  
☞ SS: « Je m'aime avec toutes mes émotions. »

Prenez une profonde inspiration.

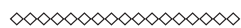


**Maria:** Je peux bien imaginer que de dire ces phrases tout en tapotant, je crois que c'est important, cela doit soulager la tempête qui se passe à l'annonce d'une telle nouvelle.

**Sabrina:** Effectivement, s'autoriser à le dire ou à le penser, sans tapoter, c'est déjà un beau cadeau que nous nous faisons. Et en tapotant en plus, nous le savons, la vibration change, l'énergie coule et cela devient plus facile.

**Maria:** Oui, cela peut être dur de dire ce genre de phrase. Il faut accompagner avec les tapotements. Cela me semble essentiel.

**Sabrina:** C'est pour cela qu'il faut arriver à s'autoriser à le dire, parce que parfois, nous pouvons nous autocensurer. Nous pourrions le penser, mais nous n'oserons pas le verbaliser, par exemple, le dire tout haut. Si vous pouvez le faire, c'est un cadeau que vous vous faites.



**Maria:** Alors, avant de passer aux questions/réponses, Sabrina, est-ce que tu peux juste dire quelques mots sur comment accompagner, comment apprivoiser la peur de l'accouchement et de la douleur? Parce que surtout pour les primipares, comme on les appelle, qui ne sont pas encore passées par là, l'accouchement peut sembler très difficile.

**Sabrina:** Absolument. La première chose que je vous dirais, c'est de ne pas regarder les vidéos d'accouchement, à moins d'être certaine qu'elles soient douces et contenant. Parce qu'il y a autant d'accouchements différents que de naissances. Et n'écoutez pas non plus les récits catastrophiques d'accouchements longs et pénibles. Dites-leur: « *Merci, mais non merci. Je n'ai pas envie d'entendre cela.* » Comme je l'ai dit plusieurs fois, parlez-en avec des professionnels, que ce soit gynécologue ou sages-femmes. Participez à des informations sur le sujet pour savoir ce qui va se passer dans votre corps au moment de l'accouchement. C'est un processus très particulier et c'est important de savoir ce qui se passe. Je vous dirais de lire des bouquins. J'en conseille deux: le premier est: *Trois fées pour un plaidoyer* (Éditions Amyris), coécrit par une gynécologue, une psychologue et une sage-femme. L'autre référence, c'est: *Vivre sa grossesse et son accouchement*, d'Isabelle Brabant, qui est sage-femme.

Ensuite, comme je l'ai dit plusieurs fois, je le redis et j'insiste: écoutez toutes vos peurs, nommez-les et accueillez-les avec bienveillance tout en tapotant. Parlez de vos peurs, même si elles vous paraissent ridicules, à un professionnel. Si vous avez des amies qui ont déjà accouché et que cela s'est relativement bien passé, vous pouvez leur en parler, mais ce ne sont pas des professionnelles. J'insiste sur le sujet parce que parfois, les amies, les copines croient bien faire et elles n'ont pas toujours des informations justes. Donc faites une liste de toutes vos peurs, de tout ce qui vous traverse et parlez-en à un professionnel.

Choisissez une préparation en accord avec qui vous êtes: vous d'abord, parce que c'est vous qui allez mettre ce bébé au monde et personne d'autre. Le papa et le personnel médical ne sont là que pour vous assister. Ils sont importants, mais la seule personne qui accouche, c'est la femme. Il faut savoir aussi que l'accouchement met en jeu des forces archaïques, notamment des peurs primitives de passage et de mort, et la résistance à la douleur est propre à chacune. Vous êtes la seule à connaître votre seuil de résistance. En même temps, si vous vous dites: « *Oh là là, je n'y arriverai jamais et je vais demander la péridurale* », c'est ok, mais vous pourriez être étonnée positivement par la force qui va vous habiter ce jour-là. C'est une force féminine ancestrale qui s'offre à vous. Il faut savoir ceci: ce qui se passe au niveau psychologique, ce qui entre en jeu à ce moment-là est très archaïque.




Décidez de la manière dont vous voulez accoucher; le lieu, si vous voulez de la musique, une baignoire, dans quelle position, péridurale ou pas. Sachez que ce jour-là, vous aurez peut-être envie de toute autre chose. Vous pouvez décider à l'avance, avoir des préférences, imaginer comment cela va se passer, mais sachez que ce jour-là sera ce jour-là. C'est un peu comme pour l'enfant réel et imaginaire. De nouveau, vous allez imaginer votre accouchement, mais ce jour-là, vous serez dans une bulle tout à fait à part.

**Maria:** Vous aurez vos fantasmes et il y aura la réalité qu'il y aura.

**Sabrina:** Absolument. Il est donc important de le savoir, de vous y préparer et de tapoter sur l'idée que votre préférence est d'accoucher par exemple dans telle position, dans l'eau, mais que vous ne savez pas comment cela va se passer. Tapoter là-dessus rend déjà les choses plus fluides.

Une chose importante est également d'avoir en mémoire que des milliards de femmes avant vous ont accouché, que votre corps est fait pour cela. Ce sont des choses que vous pouvez dire dans les rondes. Vous avez ce pouvoir, cette puissance de donner la vie. Au moment où vous accouchez, vous n'êtes pas seule. Des milliers d'autres femmes – peut-être des millions – accouchent en même temps que vous. Ce sont des choses à se répéter avant l'accouchement parce que ce jour-là, de mon expérience, vous n'y penserez pas. Le fait de le savoir avant, de se le dire plusieurs fois et en tapotant, s'imprime dans vos cellules, c'est une information qui va dans votre cerveau archaïque, là où elle doit aller. C'est très important. Alors l'EFT dans tout cela? Eh bien, je dirais en tapping continu pour accueillir toutes les peurs avant le jour J. Vous pouvez introduire des « *Et si...?* » :

- 
- ☞ « *Et si ça allait bien se passer?* »
  - ☞ « *Et si je pouvais faire face à cela?* »
  - ☞ « *Et si j'étais capable de mettre mon enfant au monde?* »
  - ☞ « *Et si j'allais m'étonner moi-même?* »
  - ☞ « *Et si je pouvais me faire confiance?* »

Là, je dirais d'introduire des « *Et si...* » quand vous avez pu verbaliser, accueillir toutes les peurs qui vous habitent, que ce soit la peur de la douleur, la peur d'être abîmée physiquement, de ne pas tenir la distance sur la longueur. Accueillez toutes vos peurs et introduisez des « *Et si...* » d'ouverture.

**Maria:** Et au moment même de l'accouchement?

**Sabrina:** Au moment de l'accouchement, vous pourrez tapoter sur ce qui vous traverse comme sensation ou comme idée, mais cela ne durera qu'un temps. L'expérience de mes deux premiers accouchements – et plusieurs sages-femmes me l'ont confirmé – est qu'à un moment, la femme rentre dans sa bulle et vit chaque seconde de l'intérieur. Vous pouvez donc penser au tapping continu sur le bout des doigts. C'est quelque chose que vous pouvez faire assez loin dans le processus de l'accouchement. Puis vous vous rendez compte qu'à un moment donné, vous l'avez lâché. Formuler des phrases pendant l'accouchement, pendant le travail, va bien aller au début. Puis, vous serez dans un état tout à fait particulier.

**Maria:** Oui, il n'y aura plus de mots. Il n'y aura plus de pensées de toute façon.

**Sabrina:** Le tapping continu sur le bout des doigts peut vous accompagner assez loin jusqu'à la naissance. En tout cas, accompagnez votre bébé par la pensée. Invitez-le à sortir, rassurez-le sur le fait que vous serez là pour l'accueillir. Encouragez-le à descendre dans votre bassin et à traverser. Le fait de parler à votre bébé et de l'inviter à sortir et à traverser, de le rassurer, fait que vous focalisez votre attention sur



autre chose que sur votre corps, sur ce qui se passe et sur la douleur. Cela permet à la douleur d'être ressentie différemment, si vous avez choisi d'accoucher sans péridurale. Maintenant sous péridurale, c'est différent en termes de douleur, mais il y a toujours cet accompagnement à faire par rapport au bébé, de l'inviter, le rassurer sur le fait que vous serez là.

**Maria:** Oui, et de l'accompagner, parce que lui aussi, il sait ce qu'il a à faire.

**Sabrina:** Oui, tout à fait. Les bébés, depuis la nuit des temps, traversent.

**Maria:** La plupart sont sortis, très peu sont restés à l'intérieur parce qu'ils ne savaient pas comment faire !

**Sabrina:** Exactement ! Vous pouvez vous faire confiance. Votre corps est fait pour cela. Faites confiance à votre bébé. Sauf dans de rares cas, généralement, vous n'êtes pas seule. Il y a du personnel autour de vous. Il y a votre partenaire, vous êtes entourée. Le travail en EFT, selon moi, se fait en amont de la naissance.

Une dernière chose importante est de faire la distinction entre vos peurs et celles de votre partenaire. Elles ne sont pas forcément les mêmes. Vous allez vivre les choses de manières différentes, puisque c'est dans votre corps que cela se passe. C'est votre corps qui s'ouvre comme jamais à aucun autre moment il ne s'ouvre dans votre vie. C'est très particulier. Une façon de se préparer à l'accouchement est de construire un projet de naissance ensemble, donc de définir comment vous avez envie que cela se passe, tout en sachant que vous ne savez pas ce qui se passera.

**Maria:** Oui ! Et tout en tapotant l'un sur l'autre, l'un avec l'autre, dans la communication et l'ouverture.

**Sabrina:** Oui, vous pouvez aussi utiliser ces tapotements mutuels au début du travail, quand les contractions ne sont pas encore trop rapprochées. Vous pouvez demander à votre partenaire qu'il tapote doucement et vous sentirez très vite si c'est ok pour vous ou non à ce moment-là. Il devra venir avec beaucoup d'amour et de douceur. Ce n'est même plus tapoter, c'est juste passer sur chaque point de la ronde sur vous. C'est un moment très magique de communion entre deux êtres.

**Maria:** Comprenez que vous pouvez aussi enlever sa main et dire : « Arrête, cela m'énerve ».

**Sabrina:** Absolument, nous ne savons pas d'avance.

**Maria:** Eh bien merci beaucoup Sabrina pour toutes ces pistes, pour accompagner ces neuf mois hors du temps, dans la vie d'une femme, d'un couple, d'une famille qui se forme.

**Sabrina:** Avec plaisir. C'est un sujet qui me tient à cœur, que je vis de l'intérieur. Dans la présentation de la conférence, j'ai dit que je donnerai une clé universelle pour vivre les grandes transformations avec plus de paix intérieure. Cette clé est valable à la fois pour les hommes et pour les femmes. Je l'ai dit plusieurs fois dans la conférence, la clé est de tout accueillir sans jugement, de prendre acte, de recevoir, de dire : « Ok, j'ai bien reçu cette pensée, cette émotion. » Cela ne sert à rien de nier ce qui est à l'intérieur de soi. Accueillez tout ce qui vient, comme cela vient, et souvenez-vous que la grossesse ne dure que neuf mois !

**Maria:** Merci Sabrina, que le meilleur t'accompagne, ton bébé et ta famille, en attendant cette nouvelle arrivée.

**Sabrina:** Oui, nous nous en réjouissons. Je m'en réjouis.

**Maria:** Nous nous retrouvons pour les questions/réponses dans quelques instants, à tout de suite.