

J'ai contacté Tiphaine car je souhaitais modifier certains comportements dans mon rôle de maman, et favoriser une communication respectueuse, même en cas de fatigue ou de stress.

J'étais alors enceinte de mon quatrième enfant. A chaque grossesse je souhaitais accoucher sans péridurale, mais jusque-là je n'y étais pas parvenue... Cette fois-ci c'était mon dernier bébé et c'était ma dernière chance d'y arriver !

Tiphaine m'a expliqué les différentes étapes du protocole AMA, et m'a proposé de les adapter par rapport à mes besoins (col qui mettait du temps à s'ouvrir notamment), et le peu de temps qu'il restait avant le jour J.

J'ai beaucoup appris avec Tiphaine, notamment sur la physiologie : ce qui se passe dans le corps et dans l'esprit au moment de l'accouchement. Tiphaine m'a ainsi donné des outils pour favoriser l'ouverture du col et réduire la sensation de douleur (adapter son environnement, avoir l'état d'esprit adéquat, explications des positions adaptées lors du travail et de l'accouchement, des massages et points de pression à mon conjoint, etc.).

En plus d'informations reçues, des blocages inconscients ont pu être décelés grâce aux pratiques de la santé humaniste. En prenant conscience de mon vécu, de mon histoire, j'ai compris qu'il y avait sûrement d'autres raisons qui avaient contribué à la longueur du travail lors de mes accouchements précédents.

Tiphaine m'a ouvert les yeux : l'accouchement, c'est un moment sacré. Et c'est vraiment de cette façon que je l'ai vécu. Je me sentais concentrée sur ce qui se passait, et en même temps dans un état d'ouverture d'esprit, prête à accepter que ça se passe différemment de mon projet de naissance. Je savais que je pouvais me faire confiance : écouter mon corps, l'accompagner, être à l'écoute de ce que je ressentais. Et la nature faisait son œuvre.

J'ai aujourd'hui le sentiment d'avoir eu moins mal lors de cet accouchement naturel, car je l'ai vécu en conscience, et ça change tout !

Les séances après la naissance ont aussi été de très beaux moments, profonds et intenses.

Je suis heureuse d'avoir pu faire ce travail avec Tiphaine, complémentaire aux cours de préparation à la naissance des sages-femmes. C'est une personne à la conscience éveillée qui communique généreusement de sa lumière intérieure.