



biblio

C'est bien connu, les femmes enceintes dévorent pratiquement tous les livres qui leur tombent sous la main pour peu qu'ils parlent de grossesse, d'accouchement, de bébés... Petite sélection d'ouvrages de référence.

par Suzy Jourdan

LE GRAND LIVRE DE MA GROSSESSE ÉDITION 2012-2013.

Sous la direction du professeur Jacques Lansac et coordonné par le docteur Nicolas Evrard, c'est LE livre de référence rédigé collectivement par le Collège national des gynécologues et obstétriciens français. Informations médicales et conseils de mamans, tout y est, plus des vidéos gratuites !

24 90 €.

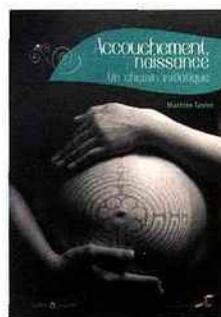
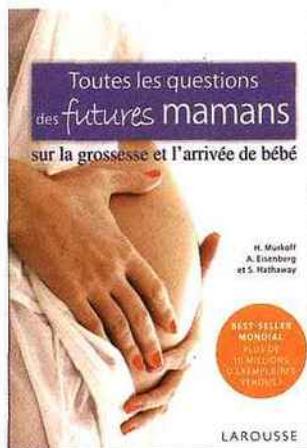


MA GROSSESSE, NOTRE BÉBÉ, des professeurs Ciraru-Vigneron et Hélène Kosmadakis, Éditions Robert Jauze. Rédigé à deux mains par un gynécologue obstétricien et une sage-femme cet ouvrage propose un agenda complet de la grossesse et des rendez-vous du suivi médical. De nombreuses réponses aux inquiétudes des futures mamans et des solutions aux différents maux physiques et psychologiques qu'elles peuvent éprouver sont apportées de façon claire et réconfortante. 25 €.

TOUTES LES QUESTIONS DES FUTURES MAMANS, de H. Murkoff, A. Eisenberg et S. Hathaway, Éditions Larousse.

Mois par mois, 400 questions/réponses sur à peu près tout ce qui peut passer par la tête d'une femme enceinte, et ce n'est pas peu dire ! Beauté, santé, bien-être, silhouette, coup de blues...

Un format plus nomade que les ouvrages précédents, même si l'on regrette l'absence totale d'illustrations. Ce qui ne l'a pas empêché de devenir un best seller avec plus de 10 millions d'exemplaires vendus dans le monde. 19,90 €.



ACCOUCHEMENT, NAISSANCE. UN CHEMIN INITIATIQUE, de Martine Texier, Éditions Le Souffle d'Or.

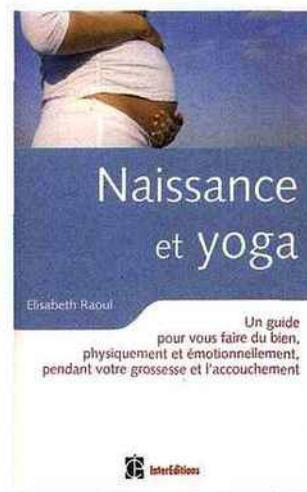
L'expérience de la mise au monde n'est pas seulement un acte physiologique surmédicalisé. C'est surtout une expérience unique dans la vie d'une femme qui provoque des transformations intérieures radicales pour peu que l'on s'implique intégralement. Cette approche holistique est certainement une belle façon de vivre son accouchement pleinement. 16,20 €.



NAISSANCE ET YOGA, un guide pour vous faire du bien, physiquement et émotionnellement pendant votre grossesse et l'accouchement, de Elisabeth Raoul, InterÉditions.

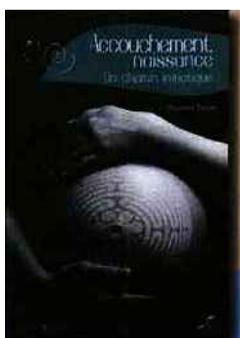
Introductrice de la préparation sophrologique à la naissance et professeur de sophrologie et de yoga, l'auteure offre aux futures mamans les moyens de vivre et de préparer activement la naissance de leur enfant dans la sérénité. Nul besoin d'être déjà pratiquante, les exercices de yoga proposés sont accessibles à toutes !

21,50 €.





Les ouvrages du bon SENS



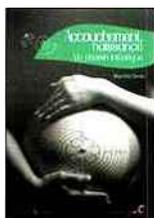
Accouchement, naissance *Un chemin initiatique*

Martine Texier propose une démarche pour prendre conscience du chemin initiatique que peut constituer l'expérience de la mise au monde d'un enfant, et vivre son accouchement au plus profond de son être.

L'approche spécifique de l'auteur sur la douleur et la peur, sur la position verticale, se démarque de l'hypermédicalisation et en fait une méthode révolutionnaire. « Actrice de son accouchement », la femme ouvre consciemment les différentes portes de son bassin, de son col, de son périnée. Elle « danse la naissance » dans la verticalité, au rythme du « mouvement de l'infini », elle enfante dans la joie, retrouvant toute la puissance de son rôle sacré.

Le chemin initiatique au cœur de l'accouchement permet à la mère d'accéder à un niveau de conscience qu'elle n'a peut-être pas encore connu et lui offre des possibilités de transformation intérieures radicales. Dans cet état d'ouverture immense et de communion avec l'enfant, elle parviendra, avec le père, à lui insuffler un véritable « appel à la vie ». Ce sera la base irremplaçable sur laquelle l'enfant fondera son désir de vivre !

Martine Texier, Éditions Le Souffle d'Or.

**Accouchement, naissance :
un chemin initiatique**

De *Martine Texier*,
éd. Le Souffle d'Or

Martine Texier, enseignante et formatrice de yoga, aide à prendre conscience de la dimension initiatique contenue dans l'enfantement et l'accouchement. Cette expérience permet à la mère d'accéder à un niveau de conscience peut-être encore inconnu, insufflant un véritable « appel à la vie ».



Entretien avec Martine Texier



Enseignante de yoga et formatrice d'enseignants, Martine Texier prépare les femmes à la naissance depuis plus de 30 ans. Pour elle, faire l'expérience d'une naissance naturelle est un chemin initiatique qui offre la joie de goûter au mystère du prolongement de la vie.

Qu'est ce qui vous a amené au yoga et à l'envie d'accompagner les femmes enceinte ?

Enceinte de mon premier enfant, j'ai été très frappée par l'état vibratoire dans lequel la grossesse m'avait mise spontanément. Cet état ressemblait tout à fait à celui que je contactais lorsque je faisais du yoga ou de la méditation. C'est en fait un état de grâce. Ou un état de yoga, d'ailleurs. Cette découverte a été le déclencheur. Plus tard, un acupuncteur m'a appris que dès l'instant où l'œuf est fécondé, c'est-à-dire dès les premières minutes de la grossesse, le pouls se modifie et devient le même que celui de quelqu'un qui est en train de quitter son corps ou bien d'un sage, d'un être éveillé.

Puis, je me suis aperçue que les femmes ne se rendent pas toujours compte de cette grande transformation qui est à l'œuvre en elles. Le désir de partager mon expérience a émergé à ce moment là. J'accueille les femmes là où elles sont et je pars de là. Il s'agit pour moi de proposer à chaque femme la pédagogie qui va lui permettre d'accéder à cet état ou au moins d'en prendre conscience, mais toujours tel qu'elle souhaite le vivre. Pour moi il n'y a aucun modèle, chacune doit trouver son chemin pendant la grossesse et au moment de la naissance. Chacune doit sentir comment elle rentre en résonance particulière avec cet enfant, à ce moment là.

Votre approche intègre autant la dimension physique que la dimension spirituelle de cette expérience. Comment travaillez-vous ?

Le cadre, c'est qu'on ne peut rien faire si on reste extériorisé. La première chose, c'est de venir à l'intérieur, de recontacter son être profond pour vivre la grossesse et l'accouchement. Si une femme goûte un instant à cet état, en lien avec sa profondeur, elle pourra y retourner.



[Visualiser l'article](#)

Ce n'est qu'en étant relié à soi que l'on va prendre conscience de sa force intérieure. Lors de l'accouchement, notre force est décuplée de manière extraordinaire. L'autre jour un papa a partagé avec moi qu'il avait vu sa femme « comme une lionne ». L'accouchement est effectivement l'expression de cette force. Si nous pouvons aller contacter cette puissance, cela change déjà le chemin vers la naissance.

Un des outils est bien sûr la respiration. Nous cherchons à respirer de plus en plus finement pour passer d'une respiration physique à une respiration énergétique. En passant dans le corps énergétique, dans la vibration, dans le prana, une distance s'établit avec le corps physique et donc avec la douleur elle-même.

Dans le yoga on parle de *Sthira / Sukha*. *Sthira* signifie la stabilité, la fermeté et *Sukha* l'aisance, le confort. Une posture doit être dans les deux à la fois. C'est exactement ce que nous cherchons. Ce n'est pas tant la posture qui compte, que la manière de l'aborder. J'invite les femmes à être plus dans l'être que dans le faire, à laisser les choses se vivre...

Il est par exemple intéressant que les femmes comprennent le sens des contractions. Elles sont comme une mélodie, un rythme qui est au service de la vie et des changements qui se produisent dans le corps. Si la femme est en confiance et dans un environnement bienveillant et favorable, elle va pouvoir lâcher prise et s'abandonner aux contractions pour en diminuer la douleur. La préparation à l'accouchement, finalement, c'est surtout apprendre à ne pas résister à la force qui s'empare de nous.

Ce n'est pas une femme qui met au monde son enfant, ce sont les forces de la nature. Le corps de la femme sait accoucher, il s'agit de se laisser traverser sans peur et sans résistance par cette force. C'est là que la confiance et le lâcher-prise ont beaucoup d'importance.

J'utilise également les visualisations pour développer la connaissance des différents espaces du corps. Ce n'est pas une connaissance théorique mais la capacité à aller habiter ces différents espaces : le grand bassin, le petit bassin, l'utérus. Elle peut alors se les approprier, les parcourir en conscience avec le papa s'il le souhaite et avec le bébé, pour l'accompagner dans ce tunnel de la naissance. En visualisant ce tunnel de la naissance vers la dernière semaine de grossesse, l'énergie se prépare. Elle n'aura plus qu'à jouer son rôle au moment venu.

Vous évoquez les papas, quel est justement leur rôle? Les accompagnez-vous aussi ?

Bien sûr. Je travaille avec les couples. Le rôle de l'homme est très important parce que la naissance est une expérience énergétique. Sur le plan énergétique, le papa est le rocher, celui qui va contenir et permettre à la femme de se « liquéfier », de s'abandonner pour rentrer dans cette expérience de transformation profonde. Il y a même un changement dans la perception du corps lors de l'accouchement : on part du corps dense pour aller dans la fluidité. C'est d'ailleurs ce qui permet au bébé de « glisser » dans le corps de sa mère. C'est parce qu'elle sent l'ancrage et la force de l'homme qu'une femme va pouvoir s'abandonner et laisser le bébé glisser en elle, sans résistance.

Vous avez écrit deux livres, pouvez-vous nous en parler ?

J'ai sorti le premier, *L'attente sacrée*, aux éditions Le Souffle D'or. Lorsque j'ai constaté qu'il était très bien accueilli, j'ai souhaité aller plus loin avec le deuxième, *Accouchement, naissance : un chemin initiatique*. Sa dernière version est sortie aux éditions Le Souffle d'Or en 2012 et il aborde davantage ce qui me tient véritablement à cœur dans ma démarche : le fait que la naissance offre la possibilité de vivre un chemin initiatique pour une femme, un bébé, un couple...

www.yogajournalfrance.fr

Pays : France

Dynamisme : 5



[Visualiser l'article](#)

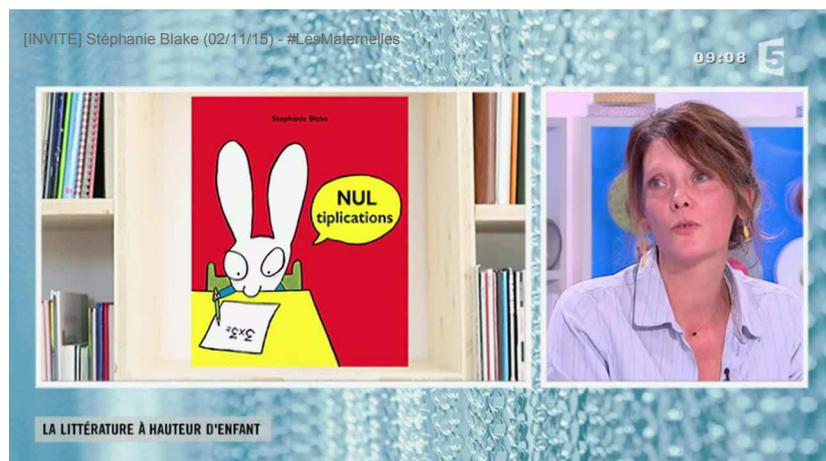
Propos recueillis par Maud Dreyer,

Professeur de yoga prénatal, yogathérapeute,

www.namasteyoga-annecy.fr

L'ACCOUCHEMENT PAS À PAS : ÇA COMMENCE QUAND?

EMISSION DU 02/12/2015



[INVITE] Stéphanie Blake (02/11/15) - #LesMaternelles

Bonus - chat
Diffusion : 02/12 à 09h00

Les maternelles Venez échanger et donner votre avis sur notre forum http://forums.france5.fr/lesmaternelles/liste_categorie.htm et avec le #lesmaternelles
Tous les matins à 8h55 sur France5, Sidonie Bonnac et l'équipe des Maternelles invitent témoins et experts à échanger et partager leurs expériences autour

(...)

J'aime

Tweeter

G+

Commenter

LES VIDÉOS



[INVITE] Stéphanie Blake (02/11/15) - #LesMaternelles
02 / 12 / 2015
Bonus - chat



[FEMININ] L'amour, ça s'en va et ça revient - #LesMaternelles
02 / 12 / 2015
Extrait



[BON PLAN] S'initier à l'écologie... en jouant - #LesMaternelles
02 / 12 / 2015
Extrait



Mélanie a accouché ! - 9 mois à la maternité - Les Maternelles - 02/12/15
02 / 12 / 2015
Extrait



[DISCUSSION] L'accouchement pas à pas : ça finit quand ? - #LesMaternelles
02 / 12 / 2015
Resume

SOMMAIRE

1 | Résumé

2 | Les invités

3 | Les livres



Présenté par Nathalie Le Breton

LIVRES



**QUELLE NAISSANCE AUJOURD'HUI
POUR QUELLE SOCIÉTÉ DEMAIN ?**

Parcours d'une sage-femme engage

Doris Nadel
Ed. Yves Michel (2015)



**ACCOUCHEMENT, NAISSANCE, UN
CHEMIN INITIATIQUE**

Martine Texier
Ed. Souffle d'or (2012)



**AU MONDE. CE QU'ACCOUCHER VEUT
DIRE. UNE SÂGE-FEMME RACONTE**

Chantal Birman
Ed. La Martinière (2003)



LE GUIDE DE L'ACCOUCHEMENT

Benoît le Goedic
Ed. Larousse (2008)



**LE GUIDE DE LA NAISSANCE AU
NATUREL**

Retrouver le pouvoir de son corps

Ina May Gaskin
Ed. Mama éditions (2012)



TE VOILA !

Anaïs Vaugelade
Ed. Ecole des loisirs (2013)



RACONTE-MOI MA NAISSANCE

Catherine Dolto, Amélie Graux
Ed. Gallimard jeunesse, coll. Giboulées
(2009)

LIVRES VENDUS PAR LE CRCFI

- Le yoga de la longévité de Shri Mahesh et Dr M.H. Hervieux (17 € + 4 € port France)
- Yoga et Symbolisme de Shri Mahesh, (45 € + 6 € port)
- Naître en yoga de Shri Mahesh et Elisabeth Raoul, (18,50 € + 4 € port France Métrop.)
- Le souffle, parole de vie de Shri Mahesh, (22,50 € + 4 € port France Métrop.)
- L'Inde notre héritage de Shri Mahesh, (22 € + 4 € port France Métrop.)
- L'essence du yoga de Swami Siddheshwaranda, (20 € + 3 € port France Métrop.)
- Bhakti Yoga de Shri Mahesh, (13 € + 3 € port France Métrop.)
- Il était deux fois de Shri Mahesh, (13,75 € + 4 € port)
- Atma Boddha, Les concepts du Vedanta, (12 € + 3 € port France Métrop.)

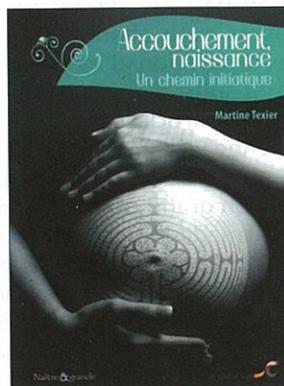
Tous ces ouvrages seront disponibles sur simple demande.



ACCOUCHEMENT, NAISSANCE

Un chemin initiatique

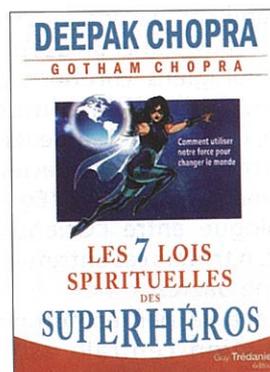
de Martine Texier - Éditions Le Souffle d'or



Martine Texier propose une démarche pour prendre conscience du chemin initiatique que peut constituer l'expérience de la mise au monde d'un enfant, et vivre son accouchement au plus profond de son être. L'approche spécifique de l'auteur sur la douleur et la peur, sur la position verticale, se démarque de l'hyper médicalisation est en fait une méthode révolutionnaire. «Actrice de son accouchement», la femme ouvre consciemment les différentes portes de son bassin, de son col, de son périnée. Elle «danse la naissance» dans la verticalité au rythme du «mouvement de l'infini», elle enfante dans la joie, retrouvant toute la puissance de son rôle sacré. Dans cet état d'ouverture immense et de communion avec l'enfant, elle parviendra avec le père, à lui insuffler un véritable «appel à la vie». Ce sera la base irremplaçable sur laquelle l'enfant fondera son désir de vivre !

LES 7 LOIS SPIRITUELLES DES SUPER HEROS

de Deepak Chopra
Éditions Guy Trédaniel



Deepak Chopra prend l'exemple inattendu des super héros (Superman, Batman, Hulk, Wolverine) pour établir 7 nouvelles lois pour nous guider sur la voie de la spiritualité. En lisant les «comics» avec son fils, l'auteur fait un parallèle entre ces héros, souvent solitaires, qui font le bien et appliquent les bases du développement personnel. Il définit alors 7 lois spirituelles dont chacune est représentée par un super héros (Equilibre/Batman -Transformation/ X Men - Pouvoir/Superman - Amour/le Surfeur d'Argent - Créativité/Iron Man - Intention/Dr Strange - Transcendance/X Men). Ces personnages qui peuplent les mythologies modernes nous permettent d'identifier certaines qualités auxquelles nous aspirons et qui sont déjà latentes en nous, mais nous devons aussi les nourrir avec les forces que sont l'intention, l'attention et l'action. Ce livre est une approche originale des lois spirituelles, accessible à un large public.