

**Travail de libération des peurs  
pour préparer à la parentalité / pour travailler le périnée psychique  
(selon Ariane Seccia)**

**Identifier la/les peur(s) ou difficulté(s) les plus fortes en ce moment** (même les peurs les plus étranges!)

-----  
-----  
-----  
-----

---

**L'anamnèse**

Faire un recherche écrite : allez chercher auprès de votre mère et de votre père les informations sur votre propre naissance :

Il s'agit de toutes les situations délicates qu'ont pu rencontrer vos parents (voire vos frères et sœurs) sur cette zone sensible. S'ils peuvent les restituer essayez aussi d'avoir les ressentis de l'époque en leur précisant bien que ce travail se fait sans jugement, et que ces informations peuvent vous permettre de faciliter l'arrivée de votre bébé/votre bien-être. Pourquoi pas vous aider des photos d'époque, du livret de famille et de votre carnet de santé ?

***Mémoires directes :***

- Pour les 9 mois qui ont précédé votre conception (fausse couche, IVG..., situation financière, entente du couple, ambiance générale...)
- les 9 mois de la grossesse (pourquoi le bébé a été créé, accueil de l'annonce de la grossesse, fille ou garçon attendu, déroulement de la grossesse, apparition de conflits dans la famille, apparition de tensions dans le couple, absence de soutien, isolement ...)
- l'accouchement (difficile, peur pour le bébé/pour la mère, présence et place du père, séparation mère/bébé, mode d'alimentation, violence obstétricale, flash back de violences subies antérieurement, séjour à la maternité...)
- et les 2-3 ans qui ont suivi la naissance (émotions pour la mère, le père, la fratrie, absence de soutien, isolement, tempérament du bébé, adaptation de la vie de famille, mode de garde du bébé, naissance d'un autre enfant, hospitalisation, séparation, reprise du travail, décès, anecdotes...)

***Mémoires indirectes :***

- Allez chercher aussi (si c'est connu), les grandes souffrances du clan sur 4 générations (c'est à dire jusqu'à vos arrière-grands-parents) les informations sur votre père et votre mère de leur naissance jusqu'au moment de la conception du bébé (vous). On cherche des mémoires de souffrance, des mésalliances entre les familles, mariage forcé, du non respect de certaines personnes, des histoires de mort en couche, d'accidents, de guerre, d'abandon, de coupure de lien (exode, disputes intra-familiales...), de violences psychiques, physiques, sexuelles.