

L'émotion arrive

Elle me traverse, je l'accompagne, même en compagnie de bébé.

Pourquoi ce guide

Ce guide est pour le parent qui souhaite prendre soin de ses émotions sans être obligé d'attendre que bébé dorme ou soit avec un autre adulte. Cette mise en pratique a un double effet positif :

1 : elle vous aide à vous décharger un peu du surplus émotionnel qui vous encombre,

2 : elle permet de montrer à bébé que les émotions, c'est ok, et que les laisser traverser n'est en rien dangereux ou tabou.

Toute expression d'émotion s'entraîne, comme un athlète. Autorisez-vous à « danser » votre émotion quand elle est petite et gérable, ainsi sur une émotion plus grande vous saurez déjà faire.

Le chemin que je vous propose

Besoin de quoi ?

Est-ce que vous sentez que votre corps a besoin de bouger fort (**évacuer**, comme la colère par exemple), ou est-ce que vous pouvez rester proche de bébé, dans la **douceur** (comme la tristesse par exemple) ?

Chemin A — Besoin d'évacuer

Émotion possible, la colère, ou simplement besoin de vivre ça en solo.

- Pensez à mettre bébé en sécurité dans son lit, porte fermée si besoin. Sur le chemin, expliquez-lui rapidement votre besoin d'évacuer votre émotion débordante, et que vous allez revenir vers lui.
- Libération : tapez dans un coussin, hurlez dans un coussin, dansez de façon désorganisée, trépignez du pied...

Chemin B — Besoin d'évacuer en douceur

Émotion possible, la tristesse.

- Restez proche de bébé, dans vos bras ou à proximité en sécurité si c'est ok pour vous, autrement revenir au 1er point du chemin A.
- Libération : par les larmes (ne les retenez pas, elles sont si libératrices), ou si elles ne viennent pas, une musique triste et une danse en douceur.

3 grandes respirations (commune aux deux chemins)

Une fois l'énergie déchargée, prenez de profondes respirations, qui partent du bas ventre et remontent dans la poitrine, en gardant les épaules basses. L'air rentre par la bouche et ressort par le nez. À faire 3 fois.

Retour au moment présent

Revenez auprès de bébé si vous vous en étiez éloigné·e, et partagez avec lui ce qui vient de se passer pour vous :

Colère : « Je sens avoir une grande colère à l'intérieur de mon cœur. Cette colère n'est en rien contre toi. Je sens que c'est fort et je vois que tu t'agites, donc tu le sens aussi. Sache que cette colère je viens d'en libérer une partie pour mon mieux-être et pour être pleinement disponible pour toi et nous. Je suis toujours en mesure de m'occuper de toi, tu es en sécurité, tu vas bien. »

Tristesse : « Je ressens une grande tristesse qui a besoin d'être libérée. Cette tristesse, je vais m'en occuper et malgré sa présence, je suis toujours en mesure de prendre soin de toi. Tu vas bien et tu peux continuer de profiter de ta journée (ou : tu peux t'endormir paisiblement, si tu m'appelles je viendrai, en attendant je vais prendre soin de moi). »

- Une posture de retour au calme

Si vous venez du **chemin A** : positionnez-vous à 4 pattes au-dessus de bébé, mains et pieds au sol, puis levez doucement le fessier vers le haut en gardant mains et pieds ancrés — et respirez. (Si vous craignez de perdre l'équilibre, posez plutôt bébé sur une surface agréable au sol, un peu éloigné de vous, et prenez la posture seul·e.)

Si vous venez du **chemin B** : allongez-vous sur le dos, ramenez vos genoux vers votre poitrine, attrapez vos pieds ou l'extérieur de vos pieds avec vos mains, et laissez vos genoux s'ouvrir doucement vers le sol de chaque côté ; c'est la posture de l'enfant heureux.

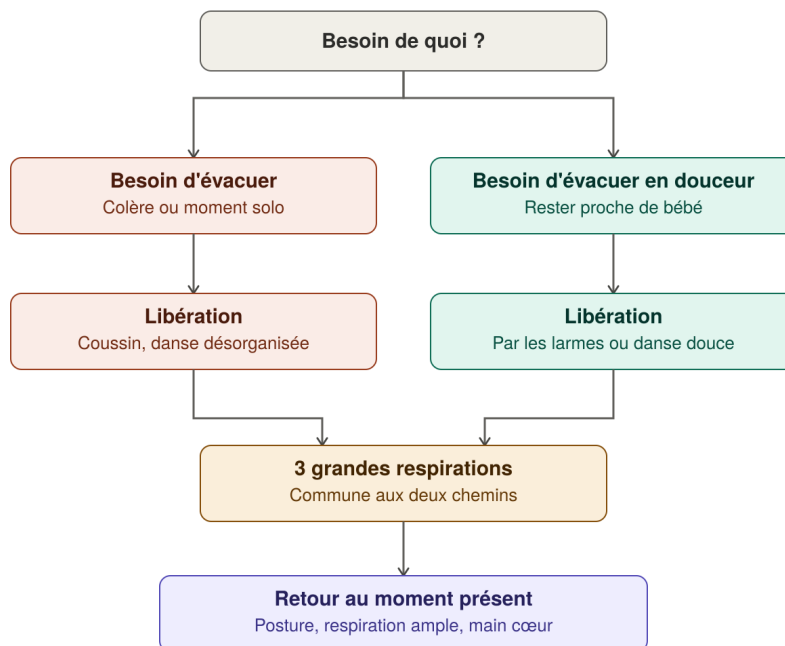
- Pour finir

Une main sur le ventre, une main sur le cœur : écoutez votre petite voix intérieure, dites-vous que vous n'avez pas fini de vous occuper de vous, que vous irez plus en profondeur une fois qu'un relais sera disponible.

Une dernière chose

Si cette émotion revient très souvent, très fort, ou devient difficile à porter seul·e, ce guide ne remplace pas un accompagnement professionnel - en parler à un médecin, une sage-femme ou un·e psychologue est un vrai soin, une vraie force, et non un échec.

L'émotion arrive



Trame à compléter avec vos mots

« Je ressens [NOMMER L'ÉMOTION — colère, tristesse, fatigue...] [une grande / une forte / ...]. Cette émotion n'est en rien contre toi. [Si observable : je vois que tu ____.] Sache que je vais m'en occuper, pour mon mieux-être et pour être pleinement disponible pour toi. Je suis toujours en mesure de m'occuper de toi, tu es en sécurité, tu vas bien. »

Rappel — besoin de t'éloigner (chemin A)

Mets bébé en sécurité dans son lit, porte fermée si besoin. Sur le chemin, explique-lui rapidement ton besoin d'évacuer ton émotion débordante, et que tu vas revenir vers lui.

Rappel

Émotions fréquentes ou trop intenses pour être portées seul-e ? Ce n'est pas un échec d'en parler à un professionnel.



Virginie Azeau - Accompagnante périnatale
Libération des émotions, adultes et enfants

www.harmoniedeletre.fr · contact@harmoniedeletre.fr · 0783478549