



## ***Naître et ne pas être...***

# ***quel dommage !***

***Et si on se penchait sur notre histoire de naissance pour libérer ces empreintes qui nous enferment ? J'ai récemment eu la chance de découvrir le nouveau livre de Philippe Bertholon, thérapeute passionné des programmations inconscientes liées à la naissance.***

Quelles que soient les circonstances de notre conception, de notre gestation et de notre naissance, ce voyage a laissé des traces dans nos cellules. Le fœtus d'alors a senti, entendu, vécu des événements qui lui ont fait prendre une certaine posture par rapport à lui-même, aux autres et à la vie. Les croyances engrammées au moment T sont, à ce moment-là, **une réponse vitale pour le bébé**, et peuvent se marquer de manière extrêmement concrète. Philippe Bertholon nous parle, par exemple, de cette jeune femme qui tombe enceinte à la suite d'une soirée trop arrosée d'un père inconnu. Elle «crie alors haut et fort» qu'elle ne veut pas de ce bébé. Pour survivre, le système du bébé va trouver un moyen ingénieux: développer une pathologie auditive. Il ne peut pas entendre ça! et peut donc continuer à grandir... Les liens entre les événements et ce qui en résulte sont multiples, fascinants et propres à chaque situation, à chaque individu. Nous portons tous des mécanismes liés à cette période... tant que nous ne les conscientisons pas.

### ***Une confusion entre l'Être et la situation...***

In utero (et même une fois né), le bébé fait souvent une sorte de «fusion» entre ce qu'il perçoit de l'extérieur et lui-même. Maman ne voulait pas d'enfant? C'est de MOI qu'elle ne voulait pas. Mes

parents ont été surpris de la vitesse à laquelle est arrivée cette grossesse? C'est MOI qui suis arrivé trop vite. Papa aurait aimé une fille? JE ne suis pas accepté en tant que garçon. Ma naissance s'est déroulée par césarienne? C'est MOI qui suis incapable d'y arriver seule... Or il est évident que l'Être qui incarne ce bébé n'a rien à voir avec ces situations.

### ***Les événements impactants***

- Une grossesse non désirée / non programmée
- Naissance prématurée / post-maturée
- Enfant de remplacement (après un arrêt naturel de grossesse, une interruption de grossesse ou une mort in utero)
- Pas le sexe attendu
- Accouchement provoqué / programmé / déclenché
- Naissance sous anesthésie
- Naissance par forceps / ventouse
- Naissance par césarienne
- Naissance par le siège
- Cordon autour du cou
- Naissance rapide
- Grossesse gémellaire (arrivée à terme ou non)

Tous ces événements peuvent avoir un impact sur le bébé. Philippe Bertholon les développe en profondeur dans son livre.





Par exemple, si ma maman ne voulait pas d'enfant (pas si tôt, pas si vite, pas une fille...), ça n'a rien à voir avec moi, Marie, mais avec le concept «Bébé» et la réalité de ma maman au moment de l'évènement.

Pourtant, si Bébé j'ai capté un tel message, je pourrais avoir intégré des croyances comme «on ne veut pas de moi», «il vaut mieux que je me fasse toute petite, que je ne prenne pas trop de place» (si on ne «voulait pas de moi»), «que j'arrive en retard» (si je suis arrivée «trop tôt»), «que je me comporte comme un garçon» (si on voulait une fille)... et en porter les stigmates toute ma vie...

Si l'on a conscience qu'un tel ressenti a existé, qu'un évènement déclenchant a pu avoir lieu, le raconter au bébé lui sera d'une grande aide pour retrouver sa liberté intérieure (oui, oui, il peut comprendre!).

### Comment se libérer ?

Vivre avec des croyances limitantes (et nous en avons tous!), c'est comme vivre en permanence avec un boulet au pied, ou buter

toujours sur le même caillou. On a beau essayer d'aller de l'avant, quelque chose d'inconscient nous retient ou nous sabote.

Quand on veut apporter du changement dans son existence, peu importe le sujet de préoccupation, il va être nécessaire de passer par plusieurs étapes. La toute première sera d'accepter notre inconscience: nous fonctionnons avec des schémas répétitifs, le plus souvent sans nous en rendre compte! En accueillant cela, nous pouvons, petit à petit, lever le voile sur nos mécanismes et les transformer.

Pour commencer cette exploration autour de votre naissance, je vous invite à découvrir votre histoire – la vraie!

De nombreuses naissances sont racontées comme «s'étant bien passées», alors qu'il y a eu un choc à l'annonce de la grossesse, déception du sexe, médicalisation de la naissance, ventouse, forceps, anesthésie, séparation précoce...

Mais le célèbre «Mère et enfant vont bien» prend tellement le dessus qu'on «oublie mentalement» ces évènements... **là où le corps les garde parfaitement en mémoire.**

Dans les récits de naissance, on a souvent tendance à minimiser les évènements, imaginant qu'ils en seront moins douloureux. Si vous avez en tête que «tout s'est bien passé», alors qu'on a dû vous «poser une petite ventouse» ou que vous «avez passé quelques heures en néonatalogie, séparé.e de maman», tenez-en compte afin de voir ce que ça a pu imprimer en vous. Ensuite, il sera nécessaire de réinformer le corps.

Plusieurs outils existent et peuvent vous aider à **nommer, libérer et transformer.**

Dans son livre, *Les Archétypes des traumatismes de la naissance*, Philippe Bertholon nous parle de la **respiration consciente** qui est un magnifique outil de rencontre de soi et de libération des tensions intérieures. Il accompagne ce processus par des phrases de «réinformation» de notre être.

**Les constellations familiales** peuvent également être une très belle ressource pour partir à la rencontre de notre vécu, l'accueillir tel qu'il est et retrouver notre plein potentiel.

Pour ma part, outre les adultes que j'accompagne lors de stages de développement personnel autour de la naissance, je reçois parents et bébés en tout début de vie pour déposer leur histoire. Cela permet de fluidifier au plus tôt les évènements et émotions, pour partir ensemble sur des bases légères. Quel que soit l'outil choisi, il me semble impératif qu'il englobe toutes les parties de notre Être: tête, cœur et corps.

Je vous souhaite de belles découvertes!



**Marie Fournier**

Traductrice de bébé  
Ambassadrice MMM

Thérapeute psycho-corporelle et énergétique  
0479 70 23 15  
[www.naitre-parents.be](http://www.naitre-parents.be)

### Les Archétypes des traumatismes de la naissance

Dans cet ouvrage, Philippe Bertholon allie approche personnelle et constats cliniques portant sur plusieurs années de travail, qui nous amènent à une réflexion sur les archétypes du traumatisme que représente le «souffle premier». Enfant non désiré, fausse couche, de sexe pas attendu, gémellité, naissance déclenchée,

forceps... Quelle que soit la façon dont la naissance s'est déroulée, cet instant est inscrit comme un traumatisme. Dans cette optique, Philippe Bertholon établit une passerelle entre plusieurs disciplines afin d'interpréter les premières heures de vie et les conditions dans lesquelles les individus ont été «accueillis». C'est au travers de l'exploration de la respiration consciente, d'un suivi thérapeutique et de la compréhension du fonctionnement du cerveau que l'auteur nous propose des résolutions au stress périnatal. Dès lors, les premiers instants de vie seront source de mieux-être et d'équilibre. Problématiques du genre, troubles alimentaires, dépression, manque de confiance en soi, sensation d'abandon, etc., trouveront ainsi du «sens» et de la «cohérence» dans l'histoire de la personne. Enfin, à partir de nombreuses histoires de naissance atypiques, l'auteur nous apporte un éclairage sur nos propres vécus afin de dénouer certains de nos comportements récurrents. Ce livre s'adresse à tout public pour aller à la découverte de nouveaux horizons personnels.

15 € – 168 p. - [www.editions-quintessence.eu](http://www.editions-quintessence.eu)

