

we
lines to inquire
i hope you are in
mild you very me
i hope the time will

then you will be re
mely again for
as a friend of
er i cook
is here to
d a fine pe
nide a fr
ad cook of
on I washes
rapins i hon
ide for
ther



le récit de ta naissance





Un espace pour
revenir sur votre histoire,
mettre des mots, transmettre
l'histoire de votre enfant.

Devenir parent, donner la vie, traverser un parcours parental
douloureux ou difficile, mener une grossesse,

accompagner une naissance...

ce sont des expériences qui marquent une vie.

Ce carnet a été imaginé pour vous offrir un lieu où poser vos
souvenirs, vos émotions, vos images, vos silences aussi.

Écrire son récit de naissance peut parfois se révéler apaisant,
parfois bouleversant, souvent révélateur.

C'est un chemin intime, que vous n'avez pas besoin d'emprunter
seul·e. Vous pouvez écrire librement, à votre rythme.

Et si vous le souhaitez, vous avez la possibilité de vous faire
accompagner ensuite par un ou une rédactrice
du Collectif "Les Plumes des récits de naissances"

(+ d'infos à la fin de ce carnet).

Ici, aucun "bon" récit. Aucune obligation. Juste votre histoire —
telle qu'elle existe pour vous aujourd'hui.

Bienvenue. Prenez votre temps.

Comment utiliser ce carnet ?

- Utilisez ce carnet comme un guide : il vous propose des pistes, à vous de les suivre... ou non.
- Avancez à votre rythme : une page par jour ou bien tout d'un seul coup, selon votre énergie.
- Vous pouvez écrire, dessiner, coller des photos, annoter... Tout est permis, puisque c'est votre histoire.
- Certaines questions peuvent réveiller des émotions fortes : accordez-vous de la douceur. Surtout, n'oubliez pas que de l'aide est à votre disposition, quels que soient votre émotion, votre parcours, votre situation. Psychologues, doulas, associations de soutien parental, groupes de parole... On a tous et toutes le droit à du soutien, même ponctuellement.
- Si vous souhaitez être accompagné·e dans la rédaction finale, un ou une rédactrice pourra relire, mettre en forme ou vous guider dans un récit plus complet.

Avant la naissance : le contexte

Objectif : poser le décor émotionnel, familial, corporel, logistique.

Revenir au début de l'histoire aide souvent à mieux comprendre ce qui s'est joué au moment de la naissance. Prenez un moment pour vous rappeler ce qui précédait : vos attentes, vos peurs, vos espoirs, votre quotidien, les personnes autour de vous.

- À quoi ressemblait ma vie dans les semaines qui précédaient la naissance ?
- Ce que j'espérais... ce que je redoutais...
- Comment je vivais ma grossesse / comment nous vivions cette attente ?
- Les personnes qui m'entouraient / nous entouraient.
- Les préparatifs, les rendez-vous, les imprévus.
- Une phrase qui résume mon état d'esprit d'avant.

NOTESThis image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings visible.

Le moment où tout a commencé

Chaque naissance commence quelque part. Parfois, on sait exactement quand. Parfois, c'est flou. Laissez remonter ce que votre corps ou votre mémoire vous racontent.

Vous pouvez vous demander :

- Le moment où j'ai compris que "ça y est".
- Ce que j'ai ressenti dans mon corps.
- Ce que j'ai fait en premier.
- Les émotions présentes (joie, peur, excitation, confusion...).
- Les personnes que j'ai contactées / qui étaient là.

NOTESThis image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Les mois de grossesse

Pas une grossesse ne se ressemble. Les maux, les joies, les imprévus, les ressentis, sont propres à chaque parent en devenir, et souvent en miroir de que l'on est, ce que l'on a vécu auparavant. Que l'on ait pu profiter de chaque instant, vécu la grossesse en attendant simplement la rencontre avec son enfant... il est temps de rassembler les souvenirs éparpillés durant ces quelques mois.

Essayez de retrouver les photos, les messages, les photos :

- pour les échographies
- pour le choix du prénom
- pour les étapes marquantes (les mouvements du bébé, les décisions prises, les voyages effectués, les fêtes, les moments de doute, de fatigue...)
- pour la préparation de la chambre, l'achat des vêtements
- pour ce qu'on aimait écouter, manger, faire durant cette période...

NOTES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Pendant l'accouchement

Pour démarrer, oubliez la chronologie. Vous pouvez avancer par scènes, par sensations, par flashes.

- Les lieux (salle, chambre, voiture...) : comment je les ai perçus ?
- Les personnes présentes : qui a compté ? qui m'a aidé·e ?
- Mon corps : sensations, mouvements, besoins.
- Les moments forts : ceux qui reviennent tout de suite.
- Les gestes, les choix, les décisions.
- Ce que j'aurais voulu / ce qui m'a manqué / ce qui m'a aidé·e.
- Une phrase qui symbolise ce passage.

NOTESThis image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

L'arrivée de l'enfant

L'instant de la rencontre peut être doux, surprenant, intense, déroutant. Il n'a pas besoin d'être "magique". Il a besoin d'être vrai.

- La première image que j'ai de mon bébé.
- Les premières minutes : ce que j'ai fait / ce que j'ai ressenti.
- Le moment où j'ai touché / regardé / entendu mon enfant.
- Ce que j'aurais voulu dire à ce moment-là.
- Ce que ce moment représente aujourd'hui.

NOTESThis image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Mon regard aujourd'hui

Votre histoire n'est pas figée. Elle évolue avec le temps, vos apprentissages, vos souvenirs. Cette dernière partie vous permet de faire le point.

- Comment je vois cette naissance aujourd'hui.
- Ce que j'ai compris ensuite.
- Ce que j'ai transformé / intégré / pas encore digéré.
- Le message que je veux laisser à mon enfant à propos de sa naissance.
- Ce que j'aimerais faire de ce récit (le garder pour moi, le partager, l'approfondir...).

NOTESThis image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Page finale : un mot pour vous

Ce récit vous appartient. Merci de vous être offert ce temps.
Si vous souhaitez aller plus loin — approfondir, mettre en forme,
être soutenu·e — un ou une rédactrice du Collectif se tient à votre
disposition pour transformer ces notes en un récit complet, fidèle et
respectueux de votre histoire.



rassemblez les photos de votre grossesse, les
échographies, les photos des préparatifs,
de l'accouchement, votre éventuel projet de
naissance, les photos des premiers jours...

NOTES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Au sein du Collectif Les Plumes des récits de naissances : des pros de la périnatalité, aux parcours, métiers et approches différentes. A vous de choisir une Plume qui vous inspire, pour établir un premier contact. Ensuite ? Laissez-vous porter et faites vous confiance.

Nous, les Plumes des récits de naissances, avons à coeur de poser les mots sur cette histoire que vous nous confiez. En vous écoutant, en prenant le temps de connaître votre histoire, votre famille et l'expérience que vous avez vécue.

Les émotions ressenties, le bouleversement traversé, chaque détail important et chaque détail anodin, sont autant de souvenirs à conserver et peut-être à transmettre, à votre enfant, un jour.

recitsdenaissances.com

