

- A chaque fois que vous êtes sous l'emprise du stress, pensez au petit être qui vit en vous et faites-lui **partager votre amour**; ainsi, vous le protégez.
- Inspirez profondément et éliminez toute sensation ou tout vécu désagréable avec l'expiration.
- Gardez dans votre mémoire **les plus beaux moments de votre vie** et activez-les à chaque fois que vous vous sentez déprimée, triste ou nerveuse.
- **Ecoutez de la musique** – celle qui vous plaît – et **chantez** aussi souvent que possible pour votre enfant.
- Quelques pas de **danse** ou vos mouvements habituels de gymnastique bercent le petit, créant en lui une sensation agréable et stimulant son centre de l'équilibre.
- Choisissez et réservez certains moments de la journée ou de la semaine, pour partager avec ceux qui vous sont chers, **la joie de la venue au monde** de votre enfant.
- **Réjouissez-vous au contact de la nature**, entrez en communication avec tout ce qui vous entoure; les fleurs, les arbres, les oiseaux, le ciel s'avèrent bien souvent être les meilleurs calmants.
- **Contemplez de belles images**, écoutez de la musique classique, elles offrent à votre bébé ses premières leçons d'harmonie.
- Donnez libre cours à **votre créativité**, laissez-la s'exprimer sous toutes ses formes, en faisant des choses que vous avez toujours souhaitées, mais pour lesquelles le temps vous a toujours manqué.

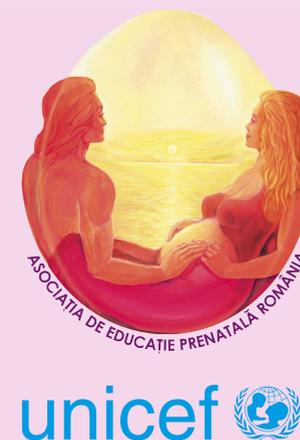
**Par leur façon de vivre, les parents offrent au futur enfant la chance de se nourrir sainement dans tous les plans – par l'alimentation, la respiration, les sentiments, les pensées, les idéaux; ils préparent ainsi les meilleurs éléments pour son développement, car ces «nourritures» sont pour le bébé des matériaux de construction physique et psychique.**

Par leur façon de vivre et de communiquer avec l'enfant prénatal, la future mère et le futur père forment leurs aptitudes pédagogiques essentielles.

**Il est profitable que la future maman envisage sa grossesse d'une manière positive, qu'elle s'estime elle-même, pour son rôle créatif, durant toute la période prénatale, se sentant joyeuse et fière de son travail.**

La famille et la société sont responsables de la qualité des informations offertes au bébé par l'environnement et que ses cellules ne cessent d'enregistrer et de mémoriser dès sa conception. Toutes les expériences du début de la vie: conception, grossesse, accouchement, première rencontre mère-enfant, allaitement peuvent être vécues de manière positive, comme d'heureux événements de l'existence.

**La paix et l'harmonie entre les humains ont leurs racines dans la période prénatale.**



## LES EMOTIONS PENDANT LA GROSSESSE

Bénéfiques pour la mère et l'enfant



Edition internationale révisée

Les sensations et les sentiments que vous éprouvez pendant la grossesse – la joie, l'allégresse, la relaxation, la paix, l'inspiration, la confiance, l'amour, l'harmonie – ouvrent à votre bébé des portes vers un monde dont il franchira le seuil déjà prêt à faire face à tout événement ou épreuve qui se présenteront à lui dans la vie.

La psychologie contemporaine a prouvé, de manière scientifique, l'interaction ininterrompue qui existe entre les émotions et l'activité cellulaire, à tout âge.



La femme enceinte transmet à son bébé son vécu, en influençant de manière dynamique la multiplication et la différenciation des cellules du petit corps fœtal. Sous l'impact de toute émotion intense que la maman éprouve pendant un certain temps, son cerveau produit des hormones qui atteignent, à l'instant même, ses propres cellules et celles de l'enfant.

**Vous disposez de 9 mois pour parachever, comme un peintre célèbre, votre œuvre la plus réussie: VOTRE ENFANT!**

**Les pensées, les émotions, les sentiments produisent des effets durables dans notre être; par l'influence précise qu'ils exercent sur les gènes et l'ADN de nos cellules, ils peuvent soit préserver l'état de santé, soit ouvrir la porte à la maladie.**

**Le bébé reçoit, à son insu et sans le vouloir, tout ce que sa maman lui transmet.**

**Si la maman subit un stress prolongé ou si elle ne souhaite pas l'enfant,** le petit dans son ventre éprouve un état d'alerte et d'effroi: des hormones telles que l'adrénaline et le cortisol, sécrétées par les glandes de la mère, produisent chez l'enfant prénatal un état d'agitation, d'inquiétude, de peur – émotions qui s'enregistrent dans les cellules fœtales sous la forme d'un programme d'échec, dont les effets peuvent se manifester après sa naissance.

L'état de bien-être déclenche, chez la mère, la sécrétion d'endorphines; ces hormones inondent l'enfant qu'elle porte, induisant un état de communion et d'harmonie qui s'imprime profondément dans sa mémoire inconsciente.

**L'amour parental renforce l'estime de soi du nouvel être en devenir et sa sécurité émotionnelle.**

**C'est durant la période prénatale que se crée l'individualité du futur enfant** (avec son psychisme et ses émotions, sa réactivité et son tem-

pérament, avec son architecture neuronale, etc.) Cette identité, qui l'accompagnera tout au long de son existence, est modelée par ce que la maman vit pendant la période prénatale et, indirectement, par toutes les influences provenant du père et de l'environnement.

**Le respect de soi-même, les capacités relationnelles, la réactivité ou la résistance au stress fondent leurs bases durant la période prénatale.**



Les études scientifiques prouvent que les femmes en proie à une dépression persistante pendant la grossesse mettent au monde des enfants turbulents, manifestant un déficit d'attention et qui développent, à l'adolescence ou à l'âge adulte, différents troubles émotionnels.

**Pour assurer à votre enfant l'harmonie émotionnelle dont il a besoin...**