

**CARMEN CARBALLO BASADRE**

**ÉDUCATION PRÉNATALE NATURELLE ET COOPÉRATION  
SEMENCE D'ESPOIR POUR L'AVENIR**



**Redipe - ANEP España - Stella Mattutina Edizioni**

**COLLANA UNIVERSITARIA ATHENA**

**14**

Collection | **Collana Universitaria Athena**  
**UA 14**

Titre| **Éducation prénatale et coopération, semence d'espoir pour l'avenir**  
Auteur | **Carmen Carballo Basadre**  
ISBN | 9788899462864

Dessin De Couverture | Slavka Kolesar  
Illustrations | Cinq aquarelles de Michel Piccone, Pages 22, 47, 56, 122, 131:  
Solehadas \* Corazón de Rosa \* Desde Netzach \* Alba de Rosas \* Perla Floral  
Elaboracion graphique de l'image de la couverture | Stella Mattutina Edizioni®

**2024 Copyright © Stella Mattutina Edizioni - Redipe - ANEP España**  
All Rights Reserved © Tous droits d'auteur réservés.  
Aucune partie de cet ouvrage ne peut être reproduite sans autorisation de l'Auteur  
et de l'Éditeur

**Stella Mattutina Edizioni®**  
Via del Lago n. 26; 50018,  
Scandicci (Fi) - Italy

Tél | +39/340.2418469  
Web | [www.stellamattutinaedizioni.com](http://www.stellamattutinaedizioni.com)  
E-mail | [stellamattutinaedizioni@gmail.com](mailto:stellamattutinaedizioni@gmail.com)

**CARMEN CARBALLO BASADRE**

**ÉDUCATION PRÉNATALE  
ET COOPÉRATION,  
SEMENCE D'ESPOIR POUR L'AVENIR**



**Collana Universitaria Athena**

Redipe - ANEP España - Stella Mattutina Edizioni



# SOMMAIRE

NOTE DE L'AUTEUR .....	6
AVANT-PROPOS.....	9
I. INTRODUCTION.....	11
1. LA COOPÉRATION COMME ALTERNATIVE À LA COMPÉTITION	12
2. L'ÉDUCATION PRÉNATALE COMME ALTERNATIVE VIABLE ET DURABLE .....	14
II. ORIGINES ET HISTOIRE DE L'ÉDUCATION PRÉNATALE .....	17
III. OBJECTIFS .....	20
IV. LE CONTENU .....	21
1. PRÉPARATION À LA CONCEPTION .....	22
2. LA CONCEPTION .....	47
3. LA GESTATION.....	56
4. LA NAISSANCE.....	122
5. L'ALLAITEMENT.....	131
V. L'ÉDUCATION PRÉNATALE ET LES ADOLESCENTS .....	135
VI. ÉDUCATION PRÉNATALE ET PÉDAGOGIE PRÉNATALE .....	139
VII. DIFFUSION DE L'ÉDUCATION PRÉNATALE .....	141
VIII. L'ÉDUCATION PRÉNATALE, UNE ÉDUCATION COMME ALTERNATIVE POUR LA CONSTRUCTION D'UNE PAIX STABLE ET DURABLE .....	143
IX. L'ÉDUCATION PRÉNATALE COMME VOIE DE TRANSFORMATION ET DE PRÉVENTION.....	145
BIBLIOGRAPHIE.....	150

## NOTE DE L'AUTEUR

### A qui s'adresse ce livre ?

A l'ensemble de la société, à toutes les personnes qui la composent, indépendamment de leur pays, de leur race, de leur culture, de leur statut social ou économique, de leur système de croyance.

Ce livre, que je considère comme utile et pratique, s'adresse :

- Aux futurs parents, afin qu'ils se préparent à offrir les meilleures conditions de vie à leurs enfants.
- A ceux qui sont déjà parents de jeunes enfants ou d'adolescents. Ces informations peuvent les aider à comprendre certaines attitudes et comportements de leurs enfants et à résoudre des situations conflictuelles. Beaucoup de ces situations trouvent leur origine dans la phase prénatale.

Il est aussi possible de partager ces informations avec vos enfants. Elles deviennent alors un facteur supplémentaire de dialogue pour une communication saine et constructive et, peut-être la résolution, dans l'amour, de problèmes relationnels.

Dès ces premières lignes, je tiens à rassurer tous ceux qui sont déjà parents. Qu'importe si vous avez ou non réalisé certaines des choses décrites ici. Nous avons tous fait de notre mieux avec ce que nous savions à notre époque, et je suis sûre que tous les pères et toutes les mères ont mis leurs enfants au monde avec beaucoup d'amour. Par conséquent, tout sentiment de culpabilité doit être banni. L'important est de se demander ce que l'on peut faire désormais avec ces connaissances.

Comme nous le dit le médecin Claude Imbert, qui travaille depuis de nombreuses années avec beaucoup de succès sur la guérison des traces prénatales : *« Vous n'avez aucune responsabilité, vous ne saviez rien de tout cela. Il est encore temps de dialoguer avec votre enfant, in utero et après, car les mots guérissent lorsqu'ils donnent du sens à ce qui a été vécu. Expliquez-lui ce que vous viviez à ce moment-là, dites-lui que vous aviez une idée abstraite de lui, que vos intentions et vos comportements ne s'adressaient pas à lui, que vous ne le connaissiez pas encore. Assurez-lui votre amour et vous constaterez que tout se passera bien. Les besoins fondamentaux de tout être humain, dans le sein de sa mère et cours de sa vie, sont : l'amour inconditionnel, la reconnaissance, la communication par la parole et le toucher. »*

– Aux enseignants de tous les niveaux. D'une part, parce que cela peut leur donner des clés ou des indices pour comprendre certains problèmes de leurs élèves, pouvoir les aider, et d'autre part, leur transmettre ces informations, qui, à mon avis, leur seront très utiles pour leur avenir. J'attends le moment où les Ministères de l'éducation comprendront l'importance d'introduire ces connaissances dans le programme éducatif en tant que matière, ainsi que la formation des enseignants qui seront en mesure de les mettre en œuvre. Et peut-être que cela pourra aussi les aider à prendre conscience de l'importance de la préparation des adolescents et des jeunes, non seulement pour exercer une profession au sein de la société, mais aussi pour les préparer à cette « autre profession », que la plupart d'entre eux exerceront à l'avenir, qui sera celle de parents, et pour laquelle, jusqu'à présent, ils n'ont été ni informés ni formés.

– Aux adolescents et aux jeunes qui doivent commencer à se préparer dès maintenant, afin qu'au moment de devenir parents, ils puissent naturellement offrir à leurs enfants les meilleures conditions de développement, aussi bien dans le ventre de leur mère que plus tard.

– Aux grands-parents, parce qu'ils pourront partager ces connaissances avec leurs enfants et petits-enfants.

– A ceux qui veulent faire passer le message : amis, voisins, collègues de travail, et surtout aux femmes enceintes ou aux couples qui envisagent une descendance.

– A chacun d'entre nous. Peut-être que la lecture de ces pages nous aidera à découvrir ces traits psychologiques dont nous n'avons jamais pu déterminer la cause et pourquoi ils se répètent, ceux qui créent des problèmes ou un certain malaise dans nos relations, malgré nos efforts et nos tentatives pour les changer et/ou les surmonter. Se pourrait-il que certains d'entre eux soient intimement liés à notre époque prénatale ? Ces empreintes sont généralement inscrites très profondément dans notre subconscient. Il est donc parfois difficile de les identifier, mais cela n'empêche pas de les mettre en lumière et de les guérir. Si nos parents sont encore en vie, nous pouvons essayer d'en parler avec eux, leur poser des questions. Si ce n'est pas possible, nous pouvons nous tourner vers une thérapie pour les comprendre et les guérir, et ainsi démêler certains nœuds qui nous empêchent notre pleine réalisation et de mener à bien nos projets de vie.

Je considère que ce livre est fondamentalement axé sur l'AMOUR !



Enfin, c'est un ouvrage qui s'adresse aussi à tous les enfants à venir, afin qu'ils abordent la vie dans les meilleures conditions et qu'ils puissent s'y réaliser pleinement, et développer tous leurs talents, conçus et mis au monde au sein d'une solide base d'amour.

## AVANT-PROPOS

En cette deuxième décennie du XXI<sup>e</sup> siècle, nous sommes convaincus que de nombreux lecteurs de ce livre n'auraient pas imaginé vivre dans un monde aussi « sombre » que le nôtre. La pandémie de Covid-19 a mis en évidence les graves inégalités dans lesquelles nous sommes plongés, au niveau mondial, avec des scénarios de guerre et de violence dans différentes parties du monde. En outre, nous ne parvenons toujours pas à trouver des solutions efficaces à la dégradation de l'environnement causée par notre espèce. Au milieu de ces événements convulsifs, nous continuons à nous heurter à l'aveuglement et à la passivité d'une partie de nos congénères. Sans aucun doute, de nombreux indicateurs montrent que nous vivons une époque de grande déconnexion avec la nature et notre être intérieur.

Cependant, comme l'a dit Jung, « *personne ne s'éclaire en fantasmant sur des figures de lumière, mais en prenant conscience de ses propres ténèbres* ». Ce pourrait être le premier pas vers la maturité sociale, la reconnaissance que les choses ne vont pas bien et que nous naviguons en eaux troubles et dans le brouillard. A côté de cette réalité, d'autres personnes apparaissent, une masse silencieuse qui fait le travail d'élévation intérieure nécessaire et qui, la conscience élargie, décide de servir l'intelligence du « bien commun ». De là, ils rayonnent leur lumière qui désagrège les ténèbres. Le livre de Carmen Carballo a ces qualités : il nous guide et nous donne de l'espoir au milieu de cette obscurité. C'est un *livre-phare*, l'expression d'une lumière qui nous éclaire pendant que nous continuons à cheminer.

Pour commencer, l'auteur du livre propose à juste titre une alternative, un subtil changement de regard, à la fois individuel et collectif : prendre la nature comme modèle, étudier et imiter ce qu'elle nous enseigne : que les écosystèmes sont des espaces d'échange et de coopération, au-delà de l'accumulation et de l'isolement dans lesquels nous nous trouvons. Nous commençons à entrer ainsi dans le domaine des solutions, dans le domaine de l'éducation où ce livre nous entraîne.

Une éducation basée sur la prise de conscience qui nous invite à ré-imaginer l'éducation du futur à partir d'un nouveau scénario : la reconnaissance de la phase prénatale du développement humain et social, c'est-à-dire la période allant de la conception à la naissance en passant par l'accouchement et les premiers mois de la vie.

Au fil des pages, Carmen nous propose un voyage à travers les origines de l'éducation prénatale et nous raconte comment les cultures ancestrales ritualisaient et prenaient soin de la conception et de la venue au monde, à partir d'une préparation responsable et consciente. Ce sujet nous place devant un double défi : quel est le bon moment pour séduire et comment accompagner, sans obsession ni instrumentalisation, un moment aussi organique et naturel que le début de la vie ?

L'auteur nous offre plusieurs clés pour suivre cette voie. La première est que la formation des futurs parents doit être prise en compte dès l'adolescence, au moment où commence l'éveil sexuel et où se prennent les décisions qui auront une influence et un impact sur l'étape où ils deviendront mères et pères. D'autre part, dès le départ, une clé nous est donnée pour ne pas confondre instruction et éducation. L'éducation, selon les propres termes de l'auteur, nous invite à « éveiller et développer notre plein potentiel de manière intégrale ».

Au fil du livre, nous trouvons un grand nombre d'outils et de ressources permettant aux futurs parents de traverser cette étape de la vie avec plus de conscience, de bien-être et de santé.

Il nous est proposé de relier l'éducation prénatale à notre Moi intérieur en formation. La résonance entre les deux est possible pour chaque lecteur. Les réponses se trouvent peut-être dans notre être essentiel et sont donc parfois difficiles à reconnaître. Pour faciliter cette communication (auto)éducative avec le Moi intérieur essentiel, ce livre peut être utile, car il n'y a rien de plus utile qui puisse nous aider à nous éduquer profondément, radicalement.

*Bianca F. Serrano Manzano*

Professeure au département famille, école et société.

Université internationale de La Rioja.

*Agustín de la Herrán Gascón*

Professeur titulaire au département de pédagogie.

Université Autónoma de Madrid.

# I. INTRODUCTION

*« Il ne suffit pas que les familles aient beaucoup d'enfants, le plus important est que naissent de beaux êtres humains. Grâce à cela, les villes connaîtront la paix et les foyers seront gouvernés avec sagesse. »*

*Ocelle de Lefkada, disciple de Pythagore*

Je désire commencer ce livre en posant une série de questions qui, au fil de sa lecture, peuvent servir de base à la réflexion pour, peut-être, entrevoir un début de réponse. Quoi qu'il en soit, mon but est d'ouvrir une fenêtre sur la réflexion, l'étude et la recherche personnelles, et aussi de se laisser guider par l'intuition et la sensation, qui sont d'autres formes d'appréhender une vérité, une réalité.

Est-il possible de transformer l'humanité et de résoudre les problèmes qui l'assaillent de manière efficace et durable ?

Pouvons-nous changer la société égocentrique actuelle, à l'origine de ces problèmes, et parvenir à vivre dans un monde régi par les lois de l'Amour et de l'Harmonie, où tous les êtres humains peuvent atteindre le bonheur, la plénitude et l'abondance ?

Est-il possible de transformer la mentalité actuelle de l'humanité basée sur une « compétitivité brutale » et axée sur la production illimitée et l'obtention du plus grand profit personnel, facteurs qui, entre autres, conduisent aux inégalités, à l'exploitation des peuples et des ressources de la nature, à la pollution par une « coopération » planétaire, individuelle et collective, afin de pouvoir affronter et résoudre ensemble la grave situation mondiale, et trouver un équilibre dans la société, en harmonie avec notre Mère Nature ?

Comme le dit l'obstétricien Michel Odent, une forme importante de l'amour des humains devrait être l'amour de la nature et un grand respect pour notre Mère la Terre.

Nous traversons une époque difficile, complexe et très délicate, confrontés à de nombreux défis personnels, familiaux et sociaux. Nous devons trouver rapidement des réponses afin de résoudre les graves problèmes dans lesquels nous sommes plongés : les guerres, la pauvreté, la faim, la pollution, la violence sous toutes ses formes.

Par exemple, au sujet de la violence, les études d'Adrian Raine, psychiatre britannique vivant aux Etats-Unis et connu pour ses recherches sur les causes neurobiologiques et bio-sociales des comportements antisociaux et violents chez les enfants et les adultes, montrent que si un enfant a ressenti des violences dans le ventre de sa mère, celui-ci sera beaucoup plus prédisposé à la violence et il sera très difficile de les éradiquer.

Alors comment tisser des relations plus saines, plus aimantes et plus harmonieuses entre parents et enfants, entre enseignants et élèves et dans la société ? Jusqu'à présent, les moyens utilisés : pédagogiques, politiques, économiques, sociaux et les tentatives d'accords et de dialogue entre pays ou continents, les sommets tenus, les objectifs de développement, les sanctions, non seulement ne donnent pas résultats durables, mais, au contraire, nous observons avec un sentiment d'impuissance que les problèmes, au lieu de diminuer, s'accroissent.

## **1. LA COOPÉRATION COMME ALTERNATIVE À LA COMPÉTITION**

Il est essentiel et urgent, à l'heure actuelle, de renouer le lien avec la Nature, source de bien-être et de santé, de trouver un nouvel équilibre avec elle et aussi avec notre propre nature d'êtres humains, et cette reconnexion passe, de mon point de vue, par la prise de conscience de l'importance de la coopération.

Si nous observons la nature, nous constatons que tout y collabore et que c'est grâce à cette coopération que la vie est possible sur la planète. Prenons ce simple exemple : les arbres transforment, entre autres choses, le CO<sub>2</sub> en oxygène, pour que nous puissions respirer. Ils le font pour toute la terre, pas seulement pour eux. La terre et l'eau coopèrent pour que nous puissions obtenir la nourriture et les ressources dont nous avons besoin, le vent disperse les graines et permet la pollinisation. Les abeilles coopèrent et, grâce à cela, nous disposons de miel et de pollen. Partout dans la nature nous pouvons observer la coopération. Le soleil et la lune coopèrent, ils ne sont pas en compétition et, grâce à leur action réciproque, nous avons les quatre saisons et leur influence sur les cultures, le jour et la nuit, le rythme des marées, la distribution d'énergie, etc... Tous ces éléments contribuent à la santé de l'ensemble de cet organisme qu'est la nature.

Si nous tournons un instant notre regard vers notre nature humaine, nous pouvons voir comment tout coopère, et c'est grâce à ces processus que nous sommes en vie. Si nous observons comment notre corps est constitué et comment il fonctionne, nous voyons que tout coopère harmonieusement et que c'est grâce à cela que nous sommes en bonne santé. Les organes remplissent chacun une fonction, mais ils ne le font pas séparément pour eux seuls. Que

font-ils ? Ils conservent une petite partie pour eux, mais le reste, ils le distribuent à tout l'organisme : les poumons respirent pour tout le corps, l'estomac digère pour tout le corps, le foie métabolise les toxines et nettoie le sang pour tout le corps, et ainsi de suite Il en va de même pour les autres systèmes de notre organisme, le système nerveux, le système endocrinien, etc. Et lorsqu'ils cessent de coopérer, les problèmes commencent, la désharmonie s'installe et les maladies apparaissent, ce qui peut même nous faire perdre la vie. Il en va de même pour les cellules, mais nous aborderons ce sujet plus tard.

Kazuo Murakami, biochimiste, (2007) déclare : « *Mes recherches en génétique m'ont amené à découvrir la manière idéale de travailler collectivement. Elles m'ont montré la beauté du fonctionnement de chaque organe et, surtout, l'intégration exquise de tous les organes et tissus pour former un organisme vivant, malgré l'indépendance de chaque cellule. Nous pouvons apprendre beaucoup de choses dans notre vie à partir de cet exemple et les appliquer à la manière dont nous interagissons dans la vie* ». P.106.

Peut-être devrions-nous nous arrêter un instant et réfléchir, afin de prendre conscience de la nécessité urgente de sauver le sens coopératif, afin de nous guérir, de guérir la planète et de léguer une terre meilleure aux générations futures, car ce qui nourrit et soutient la coopération, c'est l'amour.

En ce sens, nous pouvons également faire écho aux propos du biologiste Bruce Lipton lorsqu'il affirme que « *la biologie contemporaine accorde trop peu d'attention à l'importance de la coopération, car ses racines darwiniennes mettent l'accent sur la nature compétitive de la vie, et j'ajoute qu'à l'inverse, ce qui sous-tend la compétitivité, c'est l'égoïsme* ».

### **L'éducation : un outil de transformation !**

Aujourd'hui, nous savons que l'éducation est un facteur important et puissant de changement et d'amélioration des sociétés, et l'histoire nous en a donné la preuve au fil du temps. Jusqu'à présent, on a toujours pensé que l'éducation était ce que l'on pouvait communiquer à un être à sa naissance, et c'est dans ce but que furent créées les écoles, les universités, les sociétés d'étude et de recherche, etc., mais nous constatons que, malgré toutes ces structures dont nous disposons et la transmission de connaissances et d'informations, la situation ne s'améliore pas durablement.

Cela pourrait s'expliquer par le fait que « l'école » s'est trop focalisée ces derniers temps sur l'instruction et a oublié la dimension éducative, le développement intégral de l'individu, la transmission des valeurs morales. A cela s'ajoute le fait que l'éducation n'est pas non plus exempte de concurrence et que les

systèmes éducatifs en général n'offrent pas les conditions, sauf exception, pour aider les individus à développer tous leurs talents.

Le biochimiste Kazuo Murakami (2007) expliquait, que « *les systèmes éducatifs actuels dans la plupart des pays développés ne tiennent pas compte de la nature diverse des gènes et élaborent des tests standardisés. Or, chaque individu possède un ensemble de gènes unique et diversifié, et le moment où ces gènes sont activés ainsi que les méthodes par lesquelles ils le sont différents. Il est donc impossible pour un système standardisé de cultiver les capacités de tous les étudiants* ». P. 114.

Quant aux parents, ils n'ont généralement pas le temps d'éduquer ou ils n'ont pas les bons outils pour affronter et résoudre les problèmes posés par leurs enfants. Les médias, en général, ne collaborent pas non plus et n'offrent pas de modèles valables pour sensibiliser et transformer la société. Il suffit de regarder la télévision et les programmes proposés par le cinéma, le théâtre et une partie de la littérature (romans, magazines, etc.).

Cela nous amène à constater, malheureusement, que la violence et les conflits personnels, familiaux et sociaux, dans tous les secteurs, sont en augmentation. D'une part, en raison de conditions familiales ou sociales défavorables ; d'autre part, en raison du manque de références, d'idéaux, de perspectives d'avenir et de l'absence de valeurs éthiques.

Peut-être le temps est-il venu de chercher des alternatives, d'explorer l'inexploré, d'ouvrir la porte à de nouveaux horizons, d'essayer d'autres voies, d'aller aux racines où tout prend naissance ?

Et c'est là que nous arrivons à l'autre clé qui peut nous aider à résoudre les problèmes auxquels nous sommes actuellement confrontés.

## **2. L'ÉDUCATION PRÉNATALE COMME ALTERNATIVE VIABLE ET DURABLE**

L'éducation prénatale apparaît à nouveau comme une alternative intéressante pour y parvenir, à condition que la société dans son ensemble et, surtout, les adolescents et les jeunes, qui seront les futurs parents, en prennent conscience, et que cette information et ces connaissances soient diffusées.

La plupart du temps, nous avons tendance à agir sur les conséquences, afin d'apporter une réponse immédiate aux situations qui le nécessitent et d'atténuer ainsi les problèmes urgents auxquels l'humanité est confrontée. Mais pour résoudre réellement cette question de manière efficace et durable, il est

nécessaire de s'attaquer aux causes, c'est-à-dire aux racines profondes qui en sont à l'origine.

*« Oui, la science deviendra voyante et rédemptrice, à mesure que la conscience et l'amour de l'humanité augmenteront en elle. »*

*Édouard Schuré.*

Les découvertes scientifiques et psychologiques faites depuis les années 1980, en médecine, biologie, biochimie, neurosciences, psychologie, etc., indiquent que ces « racines » se trouvent au stade prénatal, et que c'est là que sont posées les bases de notre future santé physique, mentale et émotionnelle, de notre comportement, et, plus tard, de notre créativité.

### **L'éducation commence donc avant la naissance**

En ce sens, l'éducation prénatale se présente comme une révolution qui supprime les fondements de l'idée que nous nous faisons jusqu'à présent de l'éducation, et elle le fait comme une révolution pacifique, parce qu'en allant aux racines profondes où tout prend naissance, elle pourrait être la solution et la réponse aux conflits et aux problèmes actuels, de manière durable.

La coopération comme alternative à la compétitivité est l'une des clés que nous avons données pour entrer dans de nouveaux modèles de vie qui nous conduiront à construire une société et une planète terre plus harmonieuses, plus pacifiques, plus aimantes, plus généreuses, plus solidaires et plus équilibrées. La coopération est la base sur laquelle se fonde l'éducation prénatale, elle y plonge ses racines et en traverse toutes les étapes, comme nous le verrons plus loin.

Depuis plus de trois décennies, le concept, la vision que nous avons de l'enfant avant la naissance s'est transformé grâce à la découverte de son vécu au cours de la période prénatale. Qui aurait imaginé que les enfants avant la naissance percevraient des sensations, des émotions ou des pensées de leur mère, et que celles-ci les influenceraient, qu'ils auraient des souvenirs, qu'ils apprendraient certaines choses, qu'ils se sentiraient menacés, violentés ou bien aimés ?

Nous disposons déjà de nombreuses preuves scientifiques et psychologiques montrant que le stade prénatal est d'une importance capitale pour notre vie ultérieure d'enfant, d'adolescent et d'adulte et, de plus en plus, de nouvelles recherches continuent de corroborer et de confirmer cela ; il ne fait aucun doute que de plus en plus de recherches continueront d'être effectuées au fil du temps, et qu'elles deviendront plus subtiles et plus profondes, mais ce que nous savons, jusqu'à présent, est déjà suffisant pour agir. C'est pourquoi, comme le



dit le biochimiste Kazuo Murakami, nous ne devons pas attendre passivement que ce jour arrive.

**Si la connaissance peut contribuer à une vie meilleure, nous devons l'utiliser dès maintenant.**

Il est donc temps de faire un pas en avant et de marcher ensemble vers un nouveau monde de paix, d'amour et d'harmonie stables.

L'information sur l'éducation prénatale est pour tous les habitants de la planète, quels que soient leur pays, leur race, leur culture, leurs croyances, leur niveau social. Elle est respectueuse de tout et de tous. Elle s'adresse au cœur pour éveiller notre potentiel d'amour inconditionnel, afin que les futurs parents puissent le transmettre à leurs enfants, à travers l'amour qu'ils leur offriront, en conscience, tout au long des différentes étapes que traversera cette éducation. Et là, on peut se demander si l'amour désintéressé, face à l'égoïsme ambiant, est la qualité que nous devons développer et la clé de la résolution des problèmes mondiaux.

## II. ORIGINES ET HISTOIRE DE L'ÉDUCATION PRÉNATALE

Voici un bref résumé de l'histoire de l'éducation prénatale, de ses débuts à aujourd'hui.

En réalité, ce que les scientifiques découvrent, grâce aux progrès actuels de la science et de la technologie, sur la vie prénatale, bien que cela puisse sembler être des idées nouvelles, la vérité est qu'il n'en est rien. Elle était déjà connue et pratiquée dans les anciennes civilisations, dans leur apogée, leurs moments de splendeur, comme en Inde, en Chine, en Égypte, au Tibet, dans le monde amérindien, en Grèce. Nous avons de nombreuses citations et références dans les textes anciens qui le prouvent et que nous pourrons voir tout au long des différentes étapes de l'éducation prénatale, que nous expliquerons dans ce livre. Et nous ne les trouvons pas seulement dans les cultures anciennes, mais aussi au fil des siècles, nous en avons des traces ici et là, aussi bien dans les cultures les plus développées que dans les cultures les plus primitives d'Afrique ou dans celles des aborigènes d'Australie.

Comme le dit, Alfred Tomatis, (1990) médecin oto-rhino-laryngologiste, dans son livre « Neuf mois au paradis : histoires de la vie prénatale », et l'un des premiers pionniers dans le domaine de l'éducation prénatale :

*« A force de réflexion et d'intuition, les Anciens ont proposé des hypothèses que la science d'aujourd'hui, avec son arsenal technologique, ne fait que vérifier. »* Page 191.

Dans leur livre « Éducation Prénatale, éducation pour la paix. Une éducation en valeurs éthiques dès les origines de la vie », C.Carballo et P.Vizcaino (2017) nous racontent comment :

A partir du XVIII<sup>e</sup> siècle, avec le développement des sciences et des techniques, ces idées ancestrales ont été enterrées, même si, au cours de ce même siècle, nous avons des témoignages comme celui de l'écrivain et théologien suisse Jean Gaspar Lavater (1741-1801) qui affirmait : *« Si une femme pouvait tenir un registre précis des expériences imaginatives intenses qui traversent son âme pendant la grossesse, elle pourrait peut-être aussi connaître à l'avance les moments culminants du développement philosophique, moral, intellectuel et physiologique de son enfant. »*

Ou encore cette déclaration du romancier Johan Karlz Wezel, qui a émis l'idée que : *« Bien que ce ne soit pas le cas dans tous les cas, la plupart des phénomènes*

qui, à l'étonnement des savants et des profanes, affectent tant d'êtres humains, seraient facilement expliqués si l'histoire de leur développement dans le ventre de leur mère, du premier jour de leur existence au jour de leur naissance, était connue dans le détail et de manière exacte. » P. 17.

Au XIX<sup>e</sup> siècle, Freud a commencé à accorder de l'importance au vécu des enfants et à prendre en compte l'expérience des angoisses au moment de la naissance, grâce à une élève sage-femme qui a répondu, lors de l'examen, à la question de savoir ce que signifiait le méconium, qu'il était dû à la détresse vécue par l'enfant. Son disciple Otto Rank, dans son ouvrage *Le traumatisme de la naissance*, affirme que les problèmes psychologiques peuvent être traités en prenant en compte l'expérience traumatique non résolue lors de la naissance (traumatisme de séparation), ce qui a été confirmé plus tard par les obstétriciens Philip Schwartz et Hans Saenger au début du XX<sup>e</sup> siècle.

Entre la fin du XIX<sup>e</sup> et le début du XX<sup>e</sup> siècle, quelques pédagogues se sont également prononcés sur le sujet, en y apportant quelques éléments supplémentaires, comme l'Allemand Rudolf Steiner (1861-1925) qui affirmait qu'il fallait accorder aux futures mères le droit de former des enfants sans stress psychophysique, avec la certitude que, pendant la gestation, le bien-être et la joie d'une mère sont les forces qui contribuent à ce que son enfant naisse avec des organes parfaits.

Le Bulgare Peter Deunov (1864-1944) considérait l'application des principes de l'éducation prénatale comme fondamentale pour la santé de la société.

Et Omraam Mikhaël Aïvanhov (1900-1986), également bulgare et installé en France qui, dès 1938, dans une conférence publique donnée à Lyon (France), parlait de l'importance de l'éducation prénatale comme facteur de transformation de la société, en soulignant l'importance de la préparation des parents avant la conception, l'importance du moment de la conception et le rôle fondamental de la mère, soutenue par le père, pendant la gestation ; des principes qui seront confirmés par la suite par les découvertes scientifiques et psychologiques. Il a également déclaré que la véritable éducation de l'enfant commence avant la naissance et que si des milliers et des milliers de parents dans le monde se décidaient à faire ce travail, l'humanité serait véritablement transformée en trois ou quatre générations.

J'espère que ce livre et tous les autres écrits sur ce sujet, ainsi que les nombreuses enquêtes menées jusqu'à présent, pourront être diffusés et atteindre tous les secteurs de la société, afin qu'un jour prochain, ces mots puissent devenir une réalité.

Dans les années 1960, nous avons les découvertes du médecin Alfred Tomatis, oto-rhino-laryngologiste et spécialiste des troubles de l'audition et du langage. Il a été le premier à dire que le fœtus écoute, qu'il a ses propres capacités cognitives et sa propre psychologie.

À partir de 1970, les études sur la psychologie prénatale ont commencé à se développer de manière continue et significative.

Gustav Hans Graber, fondateur de la Société internationale pour l'étude de la psychologie prénatale (ISPP).

Ronald Laing, dans son essai *The Facts of Life – Rêves, fantasmes, réflexions sur la naissance*, tente de comprendre les racines du malheur à l'âge adulte, en attribuant une responsabilité évidente aux situations douloureuses vécues dans l'utérus et au moment de la naissance.

Ou encore Günter Ammon, psychiatre allemand, selon lequel les conditions de vie pendant la période intra-utérine déterminent le développement des fonctions primaires de l'individu.

*Belli (2017), pp. 9-10.*

À la même époque, le psychiatre et professeur Thomas Verny publie le livre *La vie secrète de l'enfant à naître*, qui révolutionne le domaine de la psychologie et fonde avec le psychologue David Chamberlain l'American Pre and Perinatal Psychology Association (APPPAH). Dans les années 1980, d'importantes recherches et découvertes continuent d'être faites sur la vie prénatale, grâce au développement croissant de la science et de la technologie, avec de plus en plus de scientifiques et de professionnels qui s'y intéressent, dans différents domaines, et qui continuent d'apporter de nouvelles connaissances qui nous permettent d'entrer un peu plus dans le monde magique et fascinant de la phase prénatale, et de pouvoir ainsi dévoiler un peu plus de ses mystères.

### III. OBJECTIFS

- A - Sensibiliser les jeunes, les parents, les éducateurs, les professionnels de la santé et la société en général à l'importance de la vie prénatale, afin de permettre aux futurs parents d'améliorer et d'harmoniser le développement psychologique et physique de leurs futurs enfants.
- B - Informer les jeunes de la nécessité de se préparer à ce moment si important de la conception et de la gestation qui, s'il est connu et généralisé, pourrait changer le cours évolutif de l'humanité.
- C - Éduquer au respect des parents, des enseignants et de la société. Éduquer des êtres humains qui développent pleinement la culture de la paix dont nous avons tant besoin.
- D - Éduquer les gens à respecter l'environnement et la nature, contribuant ainsi au développement durable.
- E - Éduquer des êtres solidaires et fraternels, conscients de la nécessité de partager et d'adopter des attitudes tolérantes à l'égard de la diversité.
- F - Former des hommes et des femmes qui construiront un monde d'équilibre, de respect et d'harmonie, en valorisant l'importance du rôle de chacun dans le processus de création et de formation de la vie.
- G - Éradiquer la violence et la dépendance à l'égard de toutes les substances toxiques qui détruisent tout particulièrement les jeunes.
- H - Éduquer à une sexualité saine et responsable, où l'amour et le plaisir vont de pair.
- I - Rendre sa dignité au rôle de la femme-mère et lui redonner sa véritable dimension dans notre société. Valoriser et souligner l'importance du rôle de l'homme-père tout au long du processus.
- K - Participer à la prévention de la santé psychique et physique.

## IV. LE CONTENU

### Qu'entend-on par éducation prénatale ?

Ce qu'un être recevra, dès les premiers instants de sa vie, c'est-à-dire avant, si l'on y inclut la préparation des parents avant la conception, et pendant son séjour dans le ventre de la mère, par l'utilisation pratique d'une série de méthodes naturelles, basées sur le mode de vie quotidien des parents, afin qu'il puisse disposer des meilleures conditions pour son développement mental, émotionnel et physique, et ainsi devenir plus tard un adulte équilibré, sain et heureux.

À ce stade, il est important de définir ce que sont l'instruction et l'éducation, afin de les distinguer et de préciser ce que l'on entend par éducation prénatale :

**Instruction** : transmission de connaissances et de compétences à l'aide de méthodes d'apprentissage.

**L'éducation** consiste à aider les êtres à s'éveiller et à développer leur plein potentiel humain de manière holistique.

Par conséquent, il ne faut rien enseigner à l'être prénatal au moyen de « techniques artificielles spécifiques », qui seraient violentes et même nuisibles ; cette éducation prénatale, à laquelle nous nous référons, est celle qui a lieu par l'intermédiaire de la mère dans le cadre des processus naturels de la grossesse. L'être prénatal, fondamentalement, a besoin de se sentir aimé, désiré, protégé et entouré de tranquillité, en sécurité, et de voir reconnu son droit à être là.

### Quand commence-t-elle ?

Dès le moment où la décision est prise d'assumer la responsabilité de mettre au monde un nouvel être.

Étapes par lesquelles il se développe :

**1 - Préparation à la conception.**

**2 - Conception.**

**3 - Gestation.**

Complétées par leur rôle important de passerelle entre la vie intra-utérine et la vie extra-utérine par :

**4 - Naissance**

**5 - Allaitement.**

Nous pouvons dire que ce sont les principes de base sur lesquels repose l'éducation prénatale. Tout au long de ces étapes, nous pourrions constater que la coopération sera la marque de distinction de cette éducation.

## 1) PRÉPARATION À LA CONCEPTION



« Quelle grande avancée, pour les parents et les enfants à venir, le jour où les systèmes sociaux, médicaux et psychologiques proposeront, avant même la conception, une véritable préparation à la parentalité - la maternité. L'intégration ultérieure de ces connaissances leur permettra d'acquérir des attitudes mentales et émotionnelles positives pour engendrer un bébé et l'aider à grandir, non seulement en satisfaisant ses besoins matériels, mais aussi en lui apportant de l'amour et un développement global. »

*Docteur Claude Imbert.*

La première étape sera donc **l'éducation des futurs parents** : comment se préparer à mettre au monde des enfants dans les meilleures conditions possibles et comment être en mesure de les offrir, par la suite, à leurs enfants.

« Des progrès peuvent être réalisés si les hommes et les femmes prennent conscience de leur responsabilité dans la conception et la gestation des enfants. Puisque la création dépend des créateurs, ceux-ci doivent s'améliorer pour que leurs créations soient, à leur tour, meilleures. »

*O. M. Aïvanhov (1993), p. 144*

D'une manière générale, certains auteurs soulignent que les neuf mois avant la conception, les neuf mois de gestation et les neuf mois qui suivent sont fondamentaux pour la vie d'un être, mais d'autres affirment que c'est un an avant la période de gestation et un an après. Certains étendent même cette période à deux ou trois ans après la naissance.

Un article publié dans le journal *Ideal* de Grenade, (Espagne) le 21 janvier 2016, écrit par le juge Calatayud, un juge pour enfants bien connu pour ses sentences exemplaires, et deux psychologues, a demandé : « **Faut-il étudier pour être parent ? Pour piloter un avion, il faut un brevet, pour conduire une voiture, il faut un permis. Et pour être parent, on n'a besoin de rien ?** »

C'est peut-être un signe que la sonnette d'alarme est tirée et que l'on commence à prendre conscience de la nécessité de préparer les futurs parents, les hommes et les femmes qui souhaitent mettre des enfants au monde.

Par conséquent, en transmettant ces informations aux futurs parents, nous les aiderions peut-être à obtenir ce « permis », afin de pouvoir aborder la parentalité de manière plus consciente et plus responsable le moment venu.

« Dans la Grèce antique, la préparation au rôle de citoyen incluait celle de père et il était donc important de préparer les jeunes hommes dès la puberté à la paternité. Ceci était décrété dans les lois de la cité. »

*Mari, I. (2015) Colloque international sur l'éducation prénatale, Paris.*

« De même, Pythagore, philosophe et mathématicien (569 -475), enseignait dans la Grèce antique qu'il n'était pas juste que ceux qui aiment les chevaux, les chiens et les oiseaux fassent tout pour que leur progéniture soit en bonne santé, alors que les humains ne prennent aucune précaution pour leur propre progéniture. Cette négligence est le point de départ, la cause d'une descendance dépourvue de valeurs morales. »

*Mari, I. (2021), 1<sup>er</sup> Congrès international de pédagogie prénatale.*

Ces mots de Pythagore sont toujours d'actualité, et nous pouvons le constater. Par exemple : les personnes qui ont des chevaux, des oiseaux ou qui élèvent des chiens de race essaient de leur offrir les meilleures conditions, les meilleurs soins, la meilleure nourriture pour que leur progéniture soit saine et améliorée, mais les humains prennent-ils les mêmes mesures avec leur future progéniture ?



Cette préparation est donc essentielle pour offrir au futur enfant les meilleures conditions de développement physique, émotionnel, mental et spirituel. Nous ne transmettons pas seulement un patrimoine génétique purement physique, nous transmettons aussi un bagage mental et émotionnel qui lui sont étroitement liés.

L'ovule de notre mère et le spermatozoïde de notre père, avant leur rencontre et leur fusion, étaient déjà imprégnés de leurs pensées et de leurs émotions. Celles-ci nous ont influencés mentalement et physiquement tout au long de notre vie. Cette mémoire est dans nos fluides intérieurs. Elle est comme une bande magnétique qui enregistre tout, dit la biologiste Jesús Blázquez.

Lorsque nous voulons réaliser un projet et en obtenir les meilleurs résultats, comme par exemple un diplôme, un voyage, un mariage, l'achat d'une maison, etc., nous avons l'habitude d'y réfléchir et de le préparer soigneusement à l'avance. Mais lorsqu'il s'agit d'avoir un enfant, nous n'agissons pas toujours de la sorte. Mais un enfant n'est-il pas aussi un projet ? On pourrait dire que c'est le projet le plus important que l'on puisse réaliser au cours d'une existence.

Généralement, il nous semble naturel, sensé et logique, de nous préparer à être de bons professionnels dans n'importe quel domaine : ingénierie, architecture, économie, éducation, santé, art, chant, musique, sport, et pour cela, nous savons qu'il est nécessaire d'étudier, de se former et de maintenir cela tout au long de notre vie professionnelle, si nous voulons obtenir de bons résultats et continuer à maintenir nos facultés « en forme ».

Un musicien, par exemple, non seulement étudie et apprend pendant des années, mais il doit aussi s'exercer et s'entraîner tous les jours et pas seulement le jour où il va donner un concert. Dans le cas d'un sportif, c'est la même chose. Alors, si tout exige une préparation, ne devrions-nous pas faire de même lorsqu'il s'agit de mettre un enfant au monde ?

Nous devons également nous préparer longtemps à l'avance et nous efforcer d'offrir le meilleur de nous-mêmes pour devenir de « bons parents professionnels », c'est-à-dire des parents conscients et responsables !

La mise au monde d'un nouvel être exige un engagement et une responsabilité dont la base repose sur la coopération du couple. Et c'est précisément dans ce travail de coopération basé sur l'amour, l'harmonie, la confiance et l'entraide, que la relation se renforce et s'approfondit. En travaillant consciemment, conjointement à une entreprise, à un grand projet commun : leur enfant, ils préparent les meilleures conditions pour le début de sa vie, lui laissant ainsi le meilleur héritage : la santé du corps, de l'âme et de l'esprit, et, à partir de cette base, l'aident à développer ses talents.

Tout le travail préparatoire effectué par les parents y contribuera et facilitera le moment de la conception.

Désormais, l'amour envers l'être futur habite dans les racines de cette préparation et commence son œuvre. On peut dire que ce sera cet amour qui, d'une certaine manière, commencera à le forger, avant même sa complète matérialisation. Nous devons donc voir si nous avons la force et les conditions pour y penser et le sentir clairement, lui faire de la place dans notre cœur et notre esprit et en chérir l'idée avec douceur et joie.

Tout comme l'oiseau qui prépare son nid brindille après brindille, l'agriculteur qui prépare le sol pour y semer et y introduire une bonne graine et ainsi obtenir une bonne récolte, nous devrions préparer notre « corps-terre » afin de créer les meilleures conditions permettant par la suite d'y « planter une bonne semence ». Lorsque nous allons recevoir des invités, nous nous efforçons de bien aménager notre foyer, qu'il soit propre, rangé, accueillant. Eh bien, ici, ne serait-il pas opportun d'agir de la même manière ? Lorsque l'idée d'avoir un enfant est déjà claire, nous pouvons également préparer notre « maison », inviter le nouvel être dans notre famille, dans un organisme qui l'accueillera dans les meilleures conditions.

Nous assistons actuellement à des découvertes que nous n'aurions jamais pu imaginer auparavant et qui ouvrent la porte à une nouvelle dimension sur l'étape prénatale. Comme, par exemple, le fait qu'il arrive parfois que ce soit l'enfant qui apparaisse dans l'esprit ou le cœur des parents avant qu'ils ne l'aient pensé ou ressenti.

Sur ce sujet que l'on pourrait appeler la **préconception**, plusieurs auteurs ont fait un pas en avant, comme la psychologue Elizabeth Hallet. Alors qu'elle travaillait à un livre sur les liens après la naissance, elle a constaté que certains parents soulignaient dans leurs récits que leur relation avec leur bébé avait commencé avant même la conception. Ou encore Elizabeth Carmona et Neil Carman qui ont recueilli pendant 10 ans plus de 200 histoires de bébés avant la conception et dans l'utérus, dans 165 cultures et religions différentes ; ils les ont rassemblées dans le livre *Cosmic Cradle* (Berceau cosmique).

Cette communication du bébé avec ses parents avant la conception se réalise de différentes manières, par des rêves, des visions, des événements synchrones, des intuitions. Il y a aussi l'histoire racontée par l'alpiniste Aron Ralston, dans son livre *Between a rock and a hard place*, qui a fait l'objet d'une version cinématographique. Cet alpiniste a dû s'amputer le bras pour se libérer du rocher dans lequel il était coincé après une chute en montagne. Il raconte qu'au moment où il accepte sa mort, il a une vision et voit un enfant de trois

ans dans une salle de séjour. Il le soulève avec son bras gauche, utilisant son bras sans main droite pour l'équilibre, et ils rient ensemble de la façon dont il bouge pour équilibrer son épaule. Aron n'avait pas encore réalisé qu'il pouvait s'amputer le bras pour se débarrasser de la pierre. Après cette vision, Aron est inconsciemment paisible, convaincu qu'il survivra à cette situation. Cette perception et ce petit garçon, dit-il, ont tout changé pour moi. En août 2009, il se marie et son premier enfant naît en février 2010.

Et il existe d'autres témoignages de personnes qui ont également eu une connexion avant la conception.

Dans la tradition des aborigènes d'Australie, le père doit voir l'enfant en rêve avant sa conception ou, dans le cas d'une tribu d'Afrique de l'Est, où la véritable date de naissance d'un être est fixée lorsque l'idée d'avoir un enfant effleure l'esprit de la mère, qui se retire alors dans la solitude et est attentive, jusqu'à ce qu'elle entende une mélodie, qui sera le chant de l'être qu'elle veut concevoir.

*Un jour, je discutais avec une mère qui me dit : « Alors que j'avais 23 ans, le nom d'Ariana m'est soudainement venu à l'esprit. Je ressentis un appel mais je ne compris pas à l'époque. Le temps passa et à l'âge de 33 ans je tombai enceinte ; c'était une fille, et je l'appelai Ariana. » À ce moment-là elle se souvint de l'événement qui lui était arrivé à l'âge de 23 ans et elle sut qu'elle s'était connectée avec sa fille 10 ans plus tôt.*

Ou encore, le témoignage que m'a donné une autre mère, abordant ces questions :

*« À l'âge de 20 ans, je savais clairement ce que je voulais, qu'un jour je serais mère, que j'aurais une fille et qui s'appellerait Lucía. À partir de ce moment-là, j'ai commencé à penser à elle et à projeter comment je voulais qu'elle soit, les qualités qu'elle aurait. Des années plus tard, lorsque je suis tombée enceinte, mon entourage me disait que ce serait un garçon. Je mis longtemps à connaître le sexe du bébé et toujours j'affirmai que ce serait une fille, et c'est ce qui se passa. Ce fut une fille et je l'appelai Lucía. »*

Dans ce cas, il ne s'agissait pas d'un souhait ou d'une projection personnelle de la mère, mais d'une intuition, d'une forte conviction, d'un appel qui se manifesta dans son esprit et dans son cœur, bien avant cela.

Un autre témoignage de préconception m'a été raconté par un père à l'issue d'une conférence sur l'éducation prénatale :

*« Bien avant de songer à avoir des enfants, ma femme et moi avions le sentiment qu'un jour nous aurions un fils et qu'il s'appellerait Gérard. Des années plus tard, nous avons eu un fils et nous l'avons appelé Gérard. »*

Il est possible qu'après avoir lu ces lignes, certains parents ressentent, se souviennent d'avoir eu une expérience similaire.

Donc, pour en revenir à l'importance de la préparation, il serait souhaitable, lorsqu'un couple qui a pris la décision de mettre au monde un nouvel être, de consacrer un an ou au moins six mois, avant la conception, à la préparation de son organisme. Aujourd'hui, nous constatons que l'espérance de vie a augmenté, grâce aux progrès de la science et de la médecine, mais peut-on en dire autant de la qualité de vie ?

Au fil des années, l'organisme accumule une grande quantité des toxines à cause de la pollution et des mauvaises habitudes de vie : tabac, alcool, graisses saturées et hydrogénées, métaux lourds, pesticides et engrais chimiques, excès de sel, de sucre, de protéines, de médicaments, sédentarité, stress. Tout cela a des conséquences néfastes sur notre organisme, conséquences qui parfois se manifesteront bien plus tard. Les organes tels que le foie, les reins, les intestins et les poumons, chargés de neutraliser et d'éliminer les toxines sont saturés et souffrent. D'où l'importance de faire attention à notre alimentation, aussi à ce nous buvons et consommons. Ces toxines sont nuisibles car elles détériorent des tissus très sensibles et vitaux tels que notre flore intestinale, où se trouve une partie de notre système immunitaire, ce qui peut être considéré dans de nombreux cas comme le début de maladies, y compris d'allergies de plus en plus fréquentes. Il est donc très important de ne pas entraver le travail de ces organes et ainsi contribuer à conserver un corps sain.

Pour désintoxiquer notre organisme, il existe de nombreuses méthodes. La persévérance est fondamentale si nous voulons conserver une bonne santé. Il est donc souhaitable que ces informations soient diffusées non seulement auprès des personnes qui envisagent d'avoir des enfants, mais aussi auprès des adolescents et des plus petits, afin qu'ils prennent conscience, le plus tôt possible, de la nécessité d'avoir des habitudes de vie saines, pour que, le moment venu, ils puissent devenir parents transmetteurs d'un bon capital génétique à leur progéniture.

Les règles de base que nous pouvons suivre sont les suivantes :

**Un régime alimentaire sain et équilibré**, composé d'aliments variés.

Si possible, biologiques, ou le plus naturels possible, c'est-à-dire contenant le moins possible de substances chimiques (pesticides, engrais chimiques, etc...).

Aujourd'hui, fort heureusement, la prise de conscience de l'importance d'une alimentation saine et équilibrée est grandissante et le marché des produits biologiques se développe. Certaines parties de jardins se transforment en petits potagers, et certaines personnes cultivent sur leur terrasse. Buvez beaucoup d'eau, mangez le plus possible de fruits et de légumes frais. Il est conseillé de supprimer les boissons sucrées, les aliments très gras, la malbouffe si répandue, ainsi que les pâtisseries industrielles, les sucreries, et en général tous les aliments raffinés (farine, riz, pâtes, etc...).

Heureusement, nous commençons à constater que la nécessité de revenir à une agriculture et à un élevage traditionnel pour préserver la planète et notre santé commence à apparaître au sein des organisations et institutions mondiales.

Les traditions anciennes font également référence à l'importance de la nutrition dans la phase de préparation des parents avant la conception.

Des études menées dans les années 1930 par le nutritionniste Dr Weston Price nous montrent comment les Amérindiens, les Polynésiens, les Andins et les Pygmées, malgré des cultures et des conditions de vie très différentes, avaient un dénominateur commun : ils conseillaient aux futurs parents de consommer certains aliments « sacrés » : œufs de poisson, poissons sauvages, huile de foie de morue de l'Atlantique, fruits de mer et beurre. Ces aliments étaient connus pour augmenter la fertilité mais aussi pour rendre le futur être sain, fort et résistant aux rudes conditions de vie.

**Les indigènes des Andes**, par exemple, parcouraient de grandes distances jusqu'à l'océan, ramenaient des œufs de poisson dans leurs villages au sommet des montagnes et les faisaient sécher. Ce précieux aliment était réservé aux jeunes gens proches de l'âge de la conception. La science moderne révèle l'importance des éléments nutritionnels contenus dans les œufs de poisson : vitamine A, D, K, zinc, iode, DHA (acide gras oméga 3), essentiels au développement du cerveau et de la rétine.

**Au Tibet**, le couple se prépare physiquement, mentalement et spirituellement, puis invite l'enfant à descendre dans le ventre de sa mère et dans la famille. Les futurs parents purifient leur corps des toxines et se nourrissent d'aliments sains. (Dr Lavinia Nanu)

Mais l'alimentation ne résout pas tous les problèmes.

**La façon dont nous mangeons est également importante.**

*« Du point de vue du corps et de l'esprit, la nutrition ne se limite pas aux aliments que nous consommons. L'environnement dans lequel nous nous nourrissons, notre état émotionnel et les conversations à l'heure des repas sont également des éléments essentiels de la nutrition. La façon dont nous mangeons est tout aussi importante que la nourriture que nous mangeons. Lorsque vous mangez en pleine conscience, vous remarquez que chaque bouchée nourrit votre corps, votre âme et votre esprit. »*

*D. Chopra (2006), pp. 88-90*

Lorsque nous mangeons, que faisons-nous ? Nous mastiquons les aliments avant qu'ils n'atteignent l'estomac.

Si nous les avalons sans les avoir suffisamment mâchés, ils sont plus difficiles à digérer et l'organisme a plus de mal à les assimiler ; celui-ci est alors obligé de dépenser beaucoup plus d'énergie pour les digérer, ce qui se traduit par une sensation de fatigue.

Mais nous pouvons ajouter un élément qui facilitera la mastication, à savoir manger en silence.

Si nous mangeons en parlant, en étant agités, en discutant ou en étant stressés, nous avalons la nourriture sans bien la mâcher et absorbons en même temps de l'air, ce qui, d'un point de vue physiologique, peut créer des problèmes d'aérophagie et de mauvaise digestion, imprégner la nourriture d'énergies négatives. En revanche, lorsque nous mangeons calmement, mastiquant bien chaque bouchée, et même en étant reconnaissants de la chance de pouvoir nous alimenter. Au moment de nous lever de table, nous nous sentirons généralement bien disposés, alors qu'au début du repas nous étions nerveux et agités. Combien de fois ai-je pu le constater dans ma vie quotidienne !

On appelle cette attitude une alimentation consciente. Je vous recommande de la mettre en pratique pendant un certain temps.

Si vous n'obtenez pas de résultats immédiats, persévérez sans vous décourager et vous verrez les bénéfices pour votre santé.

Manger en silence, ce n'est pas seulement « ne pas parler ». Il faut aussi, pour obtenir les résultats souhaités, être concentré sur ce que l'on fait, car même si l'on paraît tranquille, notre mental, lui, vagabonde sur un tas de choses : problèmes personnels, montagnes de travail, choses à faire ensuite... Pour en ressentir les bienfaits, il est bon de concentrer son esprit sur le moment présent.

Je vous propose **un exercice simple**, qui peut s'avérer très utile, surtout pour les débutants :

Avant de commencer le repas, faites quelques respirations profondes.

Ensuite, choisir une pensée ou une émotion positive. Par exemple, si nous sommes agités, nerveux, eh bien, nous pouvons nous concentrer et répéter une phrase mentale, aussi longtemps que nécessaire, sur la sérénité, la paix..., tout en mastiquant la nourriture, jusqu'à ce que j'aie introduit en moi l'état souhaité.

Si nous sommes fatigués après une journée de dur labeur, alors, choisissons, par exemple, la force, la vitalité ; si nous sommes tristes, la joie. Nous pouvons choisir à chaque instant ce dont nous avons besoin, penser et imaginer que je le reçois par le biais de la nourriture. De plus, comme nous l'avons dit plus haut, je peux remercier, remercier la Mère nature pour ces aliments offerts avec tant d'amour et de générosité.

Si nous pratiquons cela avec foi, conviction et persévérance, nous en verrons les résultats. Nous ne perdons rien à essayer et à ouvrir la porte à de nouvelles expériences qui enrichissent l'acte de manger et lui donnent un sens nouveau et plus profond.

Plus nous sommes conscients de l'importance d'être centrés dans chaque acte de notre vie quotidienne, aussi petit ou insignifiant qu'il puisse paraître, plus nous acquérons la maîtrise de soi, et le moment des repas peut être un bon espace pour pratiquer.

Comme le dit Kazuo Murakami, biochimiste japonais : « *L'exposition à de nouvelles choses, à de nouvelles informations et à de nouveaux environnements est l'occasion idéale de stimuler les gènes dormants et d'accroître notre potentiel.* »

**L'exercice physique.** Tous, nous connaissons les bienfaits de l'exercice physique pour notre santé, *Mente sana in corpore sano*. Voici donc un autre facteur important à prendre en compte. L'exercice physique régulier élimine les toxines, stimule les organes, maintient le corps souple et léger, permet d'éliminer les tensions lorsque nous sommes surchargés, et même, affirme Kazuo Murakami, il peut activer nos gènes bénéfiques et désactiver les gènes nocifs. Quelques bonnes raisons donc de nous encourager à le pratiquer et à neutraliser les habitudes sédentaires imposées par le rythme de vie actuel. Tout un chacun peut pratiquer le type d'exercice qui correspond le mieux à ses préférences et possibilités.

**Éliminer tous les types de substances toxiques**, l'alcool, le tabac et autres drogues, dures ou douces. Celles-ci rendent malade et nuisent non seulement au corps physique, mais aussi à l'esprit et au cœur. Elles affectent notre comportement, nos relations, notre concentration, notre capacité à écouter et à penser à autrui. Elles altèrent et endommagent le système nerveux, le cerveau, les neurones, elles affectent le foie. Et bien que nous ne puissions pas toujours voir immédiatement les résultats de leur action sur notre santé, il est certain qu'elles la minent silencieusement et sûrement. On pourrait comparer cela au travail des termites qui, petit à petit, rongent une poutre ; aucuns signes apparents jusqu'au jour où elle s'écroule brutalement. C'est le cas des drogues douces dont les effets nocifs se manifestent assez rapidement.

Cependant, de nos jours, de nombreuses informations sur les effets nocifs des drogues sont disponibles et accessibles à tous.

En plus d'éviter leur consommation, il est également conseillé de ne pas se rendre dans des endroits très enfumés ou très pollués car, même si nous ne consommons pas ces substances nous les absorbons passivement. Il ne s'agit pas de se retirer du monde et de la société, mais de changer ses habitudes et trouver la bonne mesure en toutes choses, sans tomber dans l'obsession. Dans la vie, nous devons toujours faire des choix et si nous avons choisi de devenir parents, il est conseillé d'essayer de s'y préparer pendant un an ou au moins six mois avant la conception, en fonction du degré de d'intoxication de notre organisme. Ensuite, nous aurons le temps de reprendre notre vie et nos habitudes, si nous le souhaitons. Ce sacrifice de courte durée est à comparer à une vie entière, celle de notre futur enfant qui jouira de ses bienfaits au cours de son existence.

**Respirer un air pur.** L'endroit idéal pour cela est la nature et il est fortement recommandé d'y passer du temps, surtout de nos jours, où règne une vie très agitée, stressante et sédentaire. Se promener dans des parcs et des jardins ou, si l'on réside en ville, aller à la campagne ou à la montagne de temps en temps, y pratiquer du sport, participer à des randonnées sont des occupations très bénéfiques.

Écouter le bruissement des feuilles dans les arbres, agitées par le vent, le murmure de l'eau d'un ruisseau, d'une cascade, le chant des oiseaux, la paix qui règne dans ces parages, sentir la pureté de l'air que nous respirons, surtout à la montagne. Tous ces éléments nous apportent un grand bien-être, non seulement à notre corps, mais aussi à notre esprit et à notre cœur, à tout notre



être, et ils sont une source importante de santé car ils nous équilibrent, nous harmonisent, nous calment, nous apaisent.

**Apprendre à respirer correctement.** La pratique de la respiration consciente et diaphragmatique est fondamentale pour la santé et formidable pour l'oxygénation de nos cellules. Le mouvement produit au cours d'une respiration lente et profonde calme le système végétatif parasympathique et envoie des signaux dans le corps qui nous disent « tout va bien ». Elle aide donc à calmer et à équilibrer notre système nerveux et contribue au bon fonctionnement des organes, facilitant leur travail.

Le diaphragme joue un rôle essentiel dans la respiration. Lors d'une inspiration, les poumons se dilatent et le diaphragme descend, et lors d'une expiration, le diaphragme se contracte et monte. Certaines maladies digestives ou pulmonaires sont dues à une mauvaise position, à une contraction du diaphragme. Le diaphragme est un muscle puissant qui doit rester souple, et la respiration diaphragmatique permet de le maintenir en bonne position. Respirer lentement et profondément, voire parfois retenir l'air dans les poumons pendant quelques secondes avant de l'expulser, permet à celui-ci de descendre profondément dans les poumons pour les remplir, les gonfler et les dilater. Il n'est pas bon de respirer rapidement, car l'air n'a pas le temps de pénétrer les poumons en profondeur. En ne respirant qu'avec la partie supérieure des poumons, l'air vicié ne peut être expulsé et remplacé par de l'air pur. Lorsque nous respirons de manière agitée, nous activons le système végétatif sympathique. Celui-ci s'active lorsque nous sommes en situation d'alerte ou de fuite face à un danger, ce qui rend plus difficile l'apprentissage, la lucidité et la créativité. Il est également important que la colonne vertébrale soit aussi droite que possible lors de la respiration. La colonne vertébrale joue un rôle important dans notre santé et doit être soignée. La respiration profonde est donc un excellent exercice à pratiquer, car elle a également une influence sur le fonctionnement du cerveau. Il est évident que les poumons n'ont pas une action directe sur le cerveau, mais ils sont un facteur très important dans la purification du sang et, lorsque le sang qui arrive est pur, il irrigue bien le cerveau et permet à l'esprit d'être clair, de bien penser, de bien travailler et d'être lucide. Des exercices de respiration réguliers améliorent la santé.

Pendant les années passées dans le système éducatif, j'enseignais aux adolescents la respiration diaphragmatique profonde, ceci pendant quelques minutes avant les cours. Au début, cela leur paraissait étrange et certains avaient parfois du mal à s'y mettre, mais avec le temps, ils s'y habituèrent et commencèrent à

en constater les bienfaits ; ils se disaient détendus, leur esprit dégagé du cours précédent leur permettant une meilleure concentration. Ils ajoutèrent qu'il serait bon de respirer ainsi entre chaque cours. Leur énergie était renouvelée par cette pratique simple mais très efficace.

Je la pratique moi-même depuis 24 ans et cela m'a aidé, à des moments délicats de ma vie, à surmonter certaines situations stressantes, angoissantes, et à me guérir. On peut considérer que la respiration profonde et consciente est à la fois préventive et curative. Elle apporte des bénéfices incalculables pour la vie intellectuelle, pour la vie émotionnelle et pour la vie physique.

**Dormez suffisamment et bien.** C'est très important. De nos jours, nous avons de mauvaises habitudes de vie et se coucher tard est devenu naturel, en raison de diverses activités qui ne sont pas toujours saines, en particulier chez les jeunes. Le manque de sommeil peut être un obstacle à une bonne concentration dans notre travail et, dans le cas des adolescents et des jeunes, c'est l'une des causes de fatigue qui rend l'apprentissage très difficile.

Le jour et la nuit existent pour une bonne raison, et il est conseillé de suivre les rythmes de la nature. Dormir le matin, à la lumière du jour, ne repose pas et ne renouvelle pas nos énergies autant que si nous dormions pendant l'obscurité de la nuit.

Le manque de sommeil peut également nous rendre plus irritables et nerveux, comme j'ai pu le constater sur moi-même et sur des jeunes au cours de mes nombreuses années d'enseignement, surtout ces derniers temps. Pendant le sommeil, nous donnons à notre organisme la possibilité de se nettoyer et de se régénérer. C'est pourquoi, après une bonne nuit de sommeil, nous nous réveillons reposés et pleins d'énergie pour affronter la nouvelle journée dans la joie et la bonne humeur, ce qui est la clé d'une bonne santé.

Toutefois, avec ces mesures, si importantes en soi, la préparation ne s'achève pas là. Nous devons également aborder et réviser notre monde mental et émotionnel, car la génétique, purement physique, est étroitement liée à nos façons de penser et de sentir. Il est conseillé d'essayer de libérer tous les blocages, les traumatismes, les peurs, la colère, la haine, etc., tous ces éléments négatifs que nous manifestons, parfois, depuis la période prénatale, depuis l'enfance, l'adolescence, avec la famille. Ceux-ci nous posent des problèmes et nous empêchent d'avoir vraiment une vie pleine, plus heureuse et libre. A l'avenir, cela nous sera bénéfique, ainsi qu'à nos enfants.



### **Se préparer émotionnellement :**

Le psychiatre Thomas Verny, dans son livre « La vie secrète de l'enfant avant la naissance (1988) nous dit : « *Les femmes et les hommes doivent résoudre leurs problèmes émotionnels avant la grossesse afin de ne pas les transmettre à leurs enfants.* » Page 27.

Les éléments qui n'ont pas été résolus avant la conception sont transmis d'une génération à l'autre et deviennent ainsi un invisible et pesant fardeau pour la famille. Nous héritons de nos parents, grands-parents, arrière-grands-parents, oncles et tantes de nombreux facteurs liés à notre partie biologique et psychologique (détails physiques, comportements, attitudes).

Nous connaissons certainement tous de nombreux exemples : Le visage d'Elena ressemble beaucoup à celui de sa tante Luisa, et Elena est tout aussi gentille qu'elle, ou encore, elle ressemble beaucoup à son grand-père Juan a la même démarche, et aussi certains traits de caractère. Ce sont là de simples exemples apparents mais nous héritons aussi, dans certains cas, d'éléments plus subtils et difficiles à identifier. En fonction de la sensibilité et des particularités de chacun, nous pouvons donc hériter de nos ancêtres toute une série de problèmes non résolus, de tabous, de non-dits, gardés comme des secrets invouables, qui se transmettent de génération en génération. Tout cela devrait être mis en lumière et guéri avant la conception.

Au sujet des empreintes généalogiques, le Dr Claude Imbert (2004), qui soigne et guérit des patients depuis de nombreuses années, nous fait part de cette réflexion, dans son livre « Le futur se décide avant la naissance », s'exprimant à travers un bébé :

*« Nous, les bébés, sommes ici dans le but d'être nous-mêmes, mais nous n'y parviendrons que si nos parents se libèrent des traces émotionnelles du passé de nos familles qui vivent toujours en eux. Libérés des chaînes généalogiques qu'ils avaient formées, ils vous permettront de nous aider à transformer votre propre vie. »* Pages 271-272.

A ce stade, une question se pose : comment l'embryon retrouve-t-il les empreintes généalogiques de la famille ?

Le Dr Claude Imbert nous apporte la réponse : « D'abord, par les vibrations de sa première cellule, qui contient toutes les informations transmises par l'ovule et le spermatozoïde de vos parents. Elle lui transmet ainsi non seulement les chromosomes qui définissent la couleur de la peau, des yeux, la taille, etc., mais aussi les empreintes de tout ce que sont les deux parents. Dans leurs premières cellules, le couple leur transmet également leur histoire, qui contient déjà celle des générations précédentes. Leur première cellule, qui contient la chaîne généalogique depuis des décennies, va se multiplier, de sorte que l'héritage s'inscrit dans tous les tissus et organes. »

Il est donc important d'essayer d'éliminer ces empreintes des cellules avant la conception si nous voulons éviter de les transmettre à nos enfants, et nous savons aujourd'hui, grâce aux découvertes scientifiques, que c'est possible.

En ce sens, Kazuo Murakami (2007) explique que « *bien que l'hérédité soit transmise génétiquement, nos gènes sont équipés d'une sorte d'interrupteur qui peut en modifier leur fonctionnement* ». Page 10.

Le biologiste Bruce Lipton (2007), qui a révolutionné le champ de la biologie et notre compréhension de celle-ci, nous dit aussi que « *les parents peuvent soigneusement reprogrammer leurs croyances limitatives au sujet de la vie avant de mettre leurs enfants au monde. Ce ne sont pas nos gènes qui contrôlent notre vie, mais nos croyances* ». Pages 195-241.

D'autre part, nous éprouvons parfois du ressentiment envers nos parents, notre partenaire ou nos frères et sœurs et dans d'autres cas, il peut s'agir de colère ou de rage contenues, d'émotions négatives telles que la jalousie, l'envie, la possessivité, la haine... qui nous font souffrir et nous intoxiquent, car non seulement la nourriture peut être nocive, mais aussi les émotions négatives qui minent notre santé.

Le Dr Deepak Chopra (2006) en parle d'une manière poétique lorsqu'il dit : « *Trouvez le moyen de neutraliser les tensions avec votre partenaire avant l'arrivée de votre enfant. Ouvrez vos cœurs et débarrassez-vous des émotions toxiques accumulées. Faites de votre foyer un havre de paix, afin que votre bébé se sente en sécurité et aimé, avant et après son arrivée.* » Page 150.

Nous pouvons donc rechercher et utiliser différentes méthodes pour tenter de libérer notre monde émotionnel de tout ce qu'il contient de négatif.

Il existe une formule simple, abordable, rapide, efficace et gratuite avec laquelle nous avons tous la possibilité de commencer à transformer notre plan émotionnel négatif :

**Le pardon à soi-même et aux autres** est la meilleure façon de débiter. Nous commettons tous des erreurs (nous ne sommes pas parfaits), mais se laisser tourmenter éternellement par celles-ci n'est pas la meilleure solution. Nous avons souvent tendance à les considérer comme des échecs, alors qu'en réalité ce n'est pas le cas. Ce sont des leçons que la vie nous présente, à certains moments de notre vie, pour l'apprentissage et l'acquisition d'expériences nécessaires, dans le but de nous renforcer et d'aller de l'avant, d'en extraire l'enseignement qu'elles contiennent. Se pardonner et pardonner, c'est exercer un pouvoir magique sur notre être car cela dissout les nœuds qui entravent notre esprit et surtout notre cœur.

Le pardon ouvre donc notre cœur à l'énorme potentiel d'amour inconditionnel que nous portons tous en nous. Ce baume nous apporte la paix et nous libère de l'inconfort et du poids qui nous accompagnent lorsque nous sommes dans des ambiances de haine, de vengeance, de colère, de ressentiment, de jalousie, etc...

Une autre méthode à mettre en pratique est la suivante :

**Transformer les sentiments négatifs en sentiments positifs qui apportent chaleur et joie dans nos cœurs.**

Le philosophe français Rousseau a affirmé que l'homme est bon par nature, et nous l'avons probablement entendu dire. La bonté dont il parlait est-elle vraiment notre nature véritable ? Le doute nous assaille lorsque nous observons le monde qui nous entoure.

Pour nous aider à comprendre, je vais poser une question en guise de réflexion : comment notre propre corps physique est-il construit, structuré ? Représente-t-il un modèle d'unité, de collaboration ?

Nous possédons des organes et différents systèmes (osseux, musculaire, sanguin, etc.), Chacun a une forme spécifique, remplit une fonction différente, déterminée, et ce qui les caractérise est qu'ils œuvrent en harmonie, en équilibre, collaborent pour le bien de l'ensemble, c'est-à-dire pour sa santé. Est-ce ainsi qu'ils manifestent l'amour, la générosité, la bonté ? C'est grâce à eux que nous pouvons marcher, parler, digérer, rire, être sains, car dès qu'ils cessent de travailler de manière solidaire, les déséquilibres et les maladies apparaissent. Cela signifie-t-il que toutes les valeurs que nous cherchons à développer, qu'il devient urgent de développer, existent déjà dans notre nature profonde ? Sans doute avons-nous oublié notre être authentique. Reconnaître cela et en prendre conscience peut nous aider à nous identifier à notre nature essentielle d'êtres humains et ainsi, résoudre les conflits dans notre existence et dans la société. Cultiver les émotions positives telles que l'amour, la bonté, la générosité, la patience, le sens de la justice et bannir les émotions négatives, devient un impératif et même un devoir. L'empathie, la compassion et la compréhension sont des attitudes fondamentales à développer pour les futurs parents.

Nous savons tous, plus ou moins, quels sont « les écueils » sur lequel nous butons toujours, ces sentiments qui nous créent des problèmes relationnels. L'une des méthodes que nous pouvons essayer de mettre en œuvre pour nous en libérer consiste à travailler sur le sentiment opposé.

Par exemple, si notre écueil est la haine, nous pouvons cultiver et développer l'amour, sentiment opposé, et commencer à le pratiquer dans les petits détails de notre vie quotidienne. La haine crée des liens aussi puissants que l'amour. Lorsque ce sentiment négatif nous domine, il est difficile de s'en débarrasser, de le chasser de notre esprit. Il empoisonne notre cœur, il nous empêche d'être en paix, mais la réalité est que l'amour est plus fort que la haine, il est son antidote, et là où il se manifeste, tout s'arrange rapidement. Nous pouvons utiliser la même méthode avec la jalousie, par exemple, en nous réjouissant de tout le bien qui survient aux autres, sachant que, tout comme ils réussissent et sont heureux, nous avons aussi cette possibilité. Il serait bon et important d'apprendre à valoriser ce que nous possédons, au lieu de nous concentrer sur nos manques. Nous possédons tant de richesses dont nous ne sommes si peu conscients !

Localiser, accepter et tenter de changer les schémas émotionnels négatifs est une attitude fondamentale, un formidable travail à exécuter pour ceux qui se préparent à devenir parents et futurs transmetteurs des meilleures valeurs à leur descendance.

Nous savons aujourd'hui que seuls 5 à 10 % de nos gènes sont actifs. Qu'en est-il des 90 à 95 % restants ? Jusqu'à présent, on les appelait ADN poubelle. Aujourd'hui, des scientifiques déclarent qu'ils sont en fait inactifs, à l'état latent, et que notre état psychologique peut modifier leur fonctionnement et les activer.

Le biochimiste Kazuo Murakami (2007) déclare : « *Les sentiments positifs peuvent activer nos gènes et changer le cours de notre vie.* »

Dans une expérience qu'il a menée, il a montré que le rire réduisait de manière significative le taux de sucre dans le sang chez les diabétiques, après un repas. Il a ensuite identifié les gènes spécifiques activés par le rire, démontrant ainsi pour la première fois que les émotions positives peuvent activer l'interrupteur génétique. Mais il n'y a pas que le rire capable d'activer l'interrupteur génétique. Les émotions positives telles que l'amour, la gentillesse, la générosité, la solidarité, la joie peuvent également activer l'interrupteur génétique et stimuler nos gènes. Je pense que nous le savons tous, instinctivement. C'est quelque chose que nous pouvons constater aisément lorsque nous nous sentons mieux, après avoir été envahis par certaines émotions négatives. Par conséquent, déclencher et cultiver des émotions positives est très sain et bénéfique pour tous, et en particulier pour ceux qui veulent devenir parents.

La respiration profonde peut être utile pour surmonter des situations émotionnelles négatives occasionnelles, telles que, par exemple, la peur, la colère, la tristesse. Il existe des exercices très simples et très utiles qui peuvent être pratiqués. En voici un :

### **Exercice de libération émotionnelle par la respiration :**

1 - Trouvez un endroit calme. Assis confortablement, laissez vos mains reposer sur vos cuisses, en essayant de garder le dos droit. Fermez ensuite les yeux et concentrez-vous sur votre respiration. Pendant quatre ou cinq minutes, inspirez et expirez profondément, jusqu'à ce que, petit à petit, vous vous sentiez redevenir calme. Si vous avez besoin de plus de temps, continuez l'exercice jusqu'à ce que vous soyez complètement apaisé.

2 - Trouvez un endroit calme. Assis confortablement, laissez vos mains reposer sur vos cuisses, en essayant de garder le dos droit. Fermez ensuite les yeux et commencez à respirer lentement et rythmiquement, en portant toute votre attention sur l'air qui entre et qui sort. Au début, pour ne pas penser et ne pas être distrait, vous pouvez compter mentalement combien de temps vous inspirez l'air et combien de temps vous le laissez s'échapper, afin que votre mental ne vagabonde pas.

Dès que vous vous sentez calme et détendu, concentrez-vous sur ce que vous voulez libérer.

Supposons, par exemple, que le problème soit la peur : lorsque j'inspire, je pense à l'émotion opposée, je prends courage, courage..., en retenant l'air pendant quelques secondes..., lorsque j'expire, je me dis, j'expulse la peur..., vous pouvez même imaginer comment elle sort par les pieds et s'enfonce dans le sol. Vous répétez cela jusqu'à ce que vous sentiez que cette émotion est neutralisée et disparaît.

Si le problème est la tristesse, lorsque j'inspire, je me dis que j'absorbe de la joie et lorsque j'expire, je me dis que j'expulse la tristesse. Et ainsi de suite pour les autres émotions.

Ces exercices, comme vous pouvez le constater, sont très simples. Si nous les pratiquons avec ténacité et conviction, ils peuvent s'avérer très utiles, surtout dans des situations spécifiques de la vie quotidienne. Si le problème émotionnel est profond, nous devons recourir à une thérapie, ce qui ne nous empêche pas de les pratiquer ces exercices. Nous reparlerons de cela plus tard.

### **Préparer le plan mental :**

*« La vie se déroule bien lorsque nous cultivons une attitude positive et que nous sommes remplis d'enthousiasme et de vitalité. C'est ce que j'appelle vivre avec des « gènes activés » ou une « pensée génétique ». Cet état d'esprit active les bons gènes et désactive les mauvais.*

*Les pensées négatives sont très néfastes pour les gènes. Si nous voulons influencer ceux-ci, il est fondamental de conserver une attitude positive à tout moment.*

*Rien ne peut se produire dans notre corps si ce n'est pas déjà inscrit dans nos gènes. Heureusement, nos gènes ont d'innombrables possibilités de choix. Ce que nos gènes expriment réellement n'est pas figé: il est possible d'activer les bons gènes et de désactiver les mauvais. »*

*Kazuo Murakami, biochemist (2007), pp. 27, 69, 98*

Savoir, au vu de ces informations, l'importance de notre façon de penser, non seulement pour notre bonheur, notre santé et notre bien-être personnel, mais aussi pour activer nos bons gènes latents, améliorer notre vie, et donc avoir la possibilité de développer nos talents dormants, ce pour nous aujourd'hui et pour notre future descendance :



Il faudrait donc essayer de se libérer de toutes les habitudes mentales négatives que nous avons envers nous-mêmes et envers autrui. Pessimisme, critique, dévalorisation, contrôle, obsessions, etc...

En revanche, si nous nous arrêtons un instant pour réfléchir et nous demander honnêtement combien de fois dans la journée nous pensons positivement et disons oui, et combien de fois nous pensons négativement et disons non, je suis presque entièrement convaincue que le « non » l'emporterait clairement et de manière retentissante.

Un bon exercice mental consisterait donc à commencer à remplacer les « Je ne peux pas, je ne suis pas bon, je ne suis pas capable, ce problème n'a pas de solution... », par des modes de pensée positifs : « Je peux, je suis bon, j'ai de la valeur, les problèmes ont une solution, la vie est un endroit sûr... » De cette manière, nous laissons derrière nous les anciens schémas mentaux, et avec eux les croyances qui nous limitaient, pour permettre à la clarté, à la lucidité et à la créativité de s'installer.

Le biologiste cellulaire Bruce Lipton (2007) dans son livre « La biologie de la croyance », déclare : « *L'énergie (les pensées, le mental) est un moyen plus efficace de modifier la matière que les produits chimiques. Lorsque votre esprit change, cela affecte votre biologie. (...) Tout est possible dans ce monde quand on en est convaincu. Je sais que l'esprit peut faire des miracles.* » pp. 168-191.

Le proverbe *Mente sana in corpore sano* est donc véridique. Et les scientifiques le reconnaissent.

« *Nous savons aujourd'hui que nous pouvons activer nos gènes latents. Lorsqu'on dit que l'environnement et les facteurs externes peuvent modifier le fonctionnement de nos gènes, les gens ont tendance à penser en termes matériels, mais j'inclus également le niveau psychologique, c'est-à-dire le lien entre les gènes et le mental. De nombreux phénomènes dans le monde qui nous entoure témoignent de l'existence de ce lien. Par exemple, un choc violent peut faire que les cheveux d'une personne blanchissent en un jour, ou un coup de foudre amoureux peut transformer un mauvais élève en un élève assidu aux excellents résultats. La nature d'un cancer peut être différente si le patient pense *je vais guérir* et y concentre toute son énergie, que s'il pense *je vais mourir* et s'abandonne complètement.* »

*Kazuo Murakami (2007), pp.18-20*

Sera-t-il donc bon et souhaitable d'alimenter des pensées et des sentiments positifs pour une vie pleine, heureuse et saine et pouvoir les transmettre à nos enfants ?

Tous les efforts et les sacrifices réalisés pour notre guérison sont, de mon point de vue, une preuve d'amour et de respect envers nous-mêmes et nos futurs enfants. Même si nous ne parvenons pas à tout libérer totalement, pour quelque raison que ce soit, le fait de vouloir nous améliorer, est déjà important, et accomplit son œuvre en nous.

Nous pouvons également dire que les suggestions de ce chapitre de préparation sont, en même temps, un entraînement pour la période de gestation. Si nous les intégrons rapidement dans notre vie quotidienne, si nous décidons d'en faire des habitudes positives, nous continuerons plus tard à les manifester naturellement dans notre vie.

Comme indiqué plus haut, si nous ne pouvons pas résoudre le(s) problème(s) par nous-mêmes, nous pouvons aussi recourir à une thérapie, si nécessaire, pour libérer les empreintes généalogiques. Il s'agit de la thérapie psychologique traditionnelle et d'autres thérapies apparues au fil du temps, étant donné que la vie est en perpétuel changement et évolution.

Sans cesse de nouvelles recherches et découvertes qui élargissent le champ de la connaissance et ouvrent la voie à des méthodes de plus en plus complètes et efficaces. Il appartient à chacun de rechercher et de choisir, en toute liberté, celle qui correspond le mieux à ses caractéristiques personnelles, à ses besoins, à son niveau de compréhension, celle qui lui semble la plus en phase avec son niveau de croyances, avec sa situation, etc., l'éventail est large. Et il est également important de choisir un bon professionnel et de ne pas s'en remettre à n'importe qui.

Je ne citerai que quelques thérapies :

– La thérapie de vie intra-utérine est une méthode qui lui est propre, créée par Claude Imbert, docteur en médecine, ancienne interne médaillée d'or des hôpitaux de Marseille et ancienne assistante des hôpitaux de Lyon en hématologie. Elle forme des thérapeutes à l'Institut Européen de Sophro-analyse qu'elle a fondé et intervient dans les domaines du social, de la santé, de l'éducation et de l'entreprise. Elle partage ses recherches et sa méthode lors de conférences en France et à l'étranger.

– Psycho-généalogie : créée en France à l'Université de Nice, par Anne Ancelin Shutzemberger, dans les années 80. Elle a développé ce concept dans son livre *Aïe, mes ancêtres !* Un travail qui a été approfondi avec de magnifiques contributions et avancées sur le sujet par des auteurs comme Alejandro Jodorosky, Mariane Costa et d'autres qui continuent à promouvoir cette discipline de manière créative et responsable.

La psycho-généalogie est la combinaison de l'étude de l'arbre généalogique et de l'analyse psychologique, qui permet de comprendre les schémas comportementaux qui se répètent au fil des générations, les alliances entre les membres de la famille, les secrets gardés, les mécanismes répétitifs ou les tendances aux maladies. Grâce à elle, nous pouvons mettre en lumière l'inconscient familial qui vit en nous, les dynamiques qui ont animé nos ancêtres, afin de guérir les vieilles blessures qui, peut-être, sont encore présentes dans nos vies.

La psycho-généalogie sera à la base d'autres thérapies apparues par la suite, comme le bio-décodage ou le décodage biologique réparateur de l'écrivain, journaliste et thérapeute consultant Jesús Casla (*Constellations familiales*).

– Létio-thérapie est le fruit de diverses recherches. Des techniques telles que l'auriculo-médecine du Professeur Noguier, létio-médecine du Dr Brinette. L'énergologie du mathématicien et kinésologue G. Gueguen. C'est le médecin-chirurgien Patrick Latour qui fera la synthèse de ces différentes méthodes pour réaliser cette thérapie du corps et de l'esprit. C'est une technique psychocorporelle qui travaille sur les mémoires cellulaires et permet de se rapprocher des origines d'une pathologie, d'une difficulté ou d'un problème, grâce à une compréhension psychique, biologique et physique. Cela permet de transformer les blocages, les souffrances et les symptômes physiques en compréhension et en acceptation, et de s'en libérer pour aller de l'avant.

– La biologie totale est un système qui interprète le message symbolique des maladies. Il a été développé par Marc Flechet, un psychologue clinicien français. Il s'agit de l'empreinte que les désirs et les attentes des parents laissent sur l'enfant, c'est-à-dire le projet que les parents ont eu neuf mois avant la conception et pendant les neuf mois de la gestation.

Dès la conception, les parents transmettent consciemment et inconsciemment leurs souhaits, leurs rêves, leurs projets et leurs conflits à leurs enfants. La biologie absorbe l'ingrédient émotionnel et le grave dans l'enfant en développement, qui continue d'agir tout au long de sa vie. C'est dire l'importance de la réflexion avant la conception. Pourquoi nous désirons avoir un enfant, consciemment ou inconsciemment.

Et ce ne sont pas les seules thérapies, vous pouvez en rechercher et en étudier d'autres, l'éventail est large.

Pour conclure ce chapitre sur la préparation, je voudrais aborder deux autres aspects intéressants et positifs à cultiver :

## **Le pouvoir de la gratitude**

La gratitude est une pratique qui peut nous être très utile, dont nous sommes rarement conscients et, surtout, à l'époque où nous vivons, où les bonnes pratiques et les bonnes formes sont oubliées, où la gentillesse et la bonté comme manière d'agir et de penser aux autres ne sont pas à la mode et sont parfois, voire souvent, remplacées par de mauvaises formes et pratiques dans les relations et la communication. Et je ne me réfère pas exclusivement à cela, qui n'est que l'aspect extérieur, mais aussi à la gratitude en tant qu'exigence de base dans la vie pour obtenir une part de bonheur et de joie.

Nous pouvons commencer, par exemple, par être reconnaissants, chaque jour, pour ce que nous avons, au lieu de nous plaindre de ce qui nous manque. C'est une réflexion intéressante que nous pouvons envisager d'exercer, si nous le jugeons opportun.

Chaque jour, les occasions de se plaindre ne manquent pas : de notre partenaire, de nos voisins, de nos amis, de notre patron au travail, de ma vie qui va mal, de la maison qui est trop petite, du temps qu'il fait... la liste est certainement longue.

En général, nous sommes plus habitués à nous plaindre qu'à remercier et à apprécier la chance que nous avons. Nous pensons que tout nous appartient de droit, d'une manière qui dénote souvent arrogance et manque de considération à l'égard de la nature et d'autrui. Dans la vie de tous les jours, nous oublions de remercier les personnes que nous côtoyons : la caissière du supermarché, le chauffeur de bus, les êtres qui nous offrent ou facilitent les choses, nous enseignent, sans parler de la pratique du « s'il vous plaît ».

A ce sujet, je me souviens d'une anecdote vécue en Amérique du Sud, il y a de nombreuses années :

Pendant des années, pendant mon parcours éducatif, en Espagne et en Europe, je fus rarement remerciée. Cela me paraissait tellement normal que je l'avais à peine remarqué. Ainsi, lorsque pour la première fois je donnais un cours en Colombie, je fus surprise d'entendre les étudiants me remercier au moment de leur départ de la salle de classe. Ils continuèrent à le faire les jours suivants et alors je pris conscience de la valeur et de la douce sensation que produit un simple merci exprimé du fond du cœur.

Nous avons quotidiennement de nombreuses occasions de remercier : chaque matin pour avoir la chance d'être encore en vie dans un corps sain, de pouvoir parler, marcher, voir, étudier, aimer, faire partie d'une famille, avoir des amis, un travail. Chaque jour se présentent de nouvelles occasions d'apprendre, d'améliorer ce qui ne fonctionne pas, de trouver la meilleure solution aux

problèmes. Remercier aussi sans raison apparente, en silence, de manière répétée, pour tout ce qui nous arrive, est un bon exercice que nous pouvons essayer de mettre en pratique et observer ce qui se passe au fil du temps.

La prise de conscience de ces petites choses peut nous donner une vision plus optimiste de la vie, augmenter notre joie et nous aider à progresser avec plus de confiance et de sécurité.

« Ayez de bonnes intentions. Vivez avec un sentiment de gratitude, pensez toujours de manière positive. Quelle que soit la gravité d'une situation, il est important de la voir sous un angle positif, jamais négatif. »

*Kazuo Murakami (2007), p. 198*

### **Le pouvoir du don**

Au sein de nos relations intimes et professionnelles, la manifestation de la loi universelle de l'échange – donner et recevoir – nous paraît généralement évidente, mais cette perception est parfois la cause de déceptions et d'incompréhensions. La plupart du temps, nous nous attendons à recevoir en retour de ce que nous donnons mais cela ne fonctionne pas toujours ainsi. Il peut donc être intéressant de s'ouvrir à une attitude différente qui, si nous décidons de la cultiver, peut nous épargner bien des souffrances et désillusions : essayer de donner pour la simple joie de donner, sans rien attendre en retour ! Donner le meilleur de nous-mêmes, offrir un sourire, un mot d'affectueux, écouter quelqu'un qui en a besoin, dire à une personne combien nous l'apprécions. Penser avec compassion, amour et compréhension à quelqu'un qui n'a pas agi correctement envers nous, au lieu de penser à toutes sortes de choses négatives, car il se peut que cette personne ait eu une journée difficile, traverse un épisode malheureux de sa vie. Nous sommes généralement si ignorants au sujet d'autrui !

Les personnes qui ont un mauvais comportement expriment en fait un malaise intérieur, même si elles le dirigent vers nous. Ne pas prendre les choses personnellement, dans certaines circonstances, peut-être d'une grande aide. Cela ne veut pas dire accepter tout ce que l'on nous fait... et il est nécessaire d'apprendre à poser des limites. Ainsi, petit à petit, nous développons l'empathie, cette capacité qui nous permet de nous mettre à la place de l'autre, la compassion et la compréhension, des qualités très précieuses pour tout le monde et, en particulier, pour se préparer à la parentalité.

D'autre part, il arrive parfois que nous provoquions inconsciemment, par notre attitude, des situations qui, un jour, amèneront les autres à réagir d'une manière

à laquelle nous ne nous attendions pas. C'est pourquoi il peut être très utile d'analyser une situation et de la regarder calmement, car cela nous aidera à nous sentir plus en paix avec nous-mêmes et à trouver la solution la plus appropriée pour résoudre le problème, au lieu de penser à la manière de se venger ; il en va de même lorsque nous sommes en colère ou intérieurement en colère, ce qui nous rend amers et gâche notre journée ou notre vie.

Une autre façon possible de donner est d'aider, non seulement les personnes qui nous sont proches, mais aussi les étrangers, par exemple lorsqu'il y a une catastrophe dans un pays et que les gens se mobilisent pour aider physiquement et financièrement ceux qui sont dans le besoin. De la même manière, nous pouvons aussi transposer cela dans notre vie quotidienne et le mettre en œuvre lorsque l'occasion se présente : voisins, collègues de travail, inconnus..., et je ne fais pas référence à l'aspect financier, qui peut parfois être nécessaire, mais à des gestes simples, comme par exemple donner une accolade, un mot gentil, écouter quelqu'un qui en a besoin...

Les occasions d'aider et d'être utile ne manquent certainement pas. Ces petites choses en elles-mêmes, même si elles semblent insignifiantes et sans importance, peuvent nous apporter le bonheur, la paix et la satisfaction de se sentir utile.

Dans la société actuelle nous avons l'habitude de donner et de recevoir, mais aussi la philosophie de prendre, de profiter, de tirer le plus grand bénéfice de tout ce que nous faisons, avec le moins d'effort et de coût possible... Je suis consciente qu'il n'est certainement pas facile de changer cette philosophie de vie pour celle de donner de façon désintéressée... Je sais que cela peut prendre du temps pour l'assimiler, mais je crois, de par ma propre expérience, que c'est par elle que nous pouvons nous ouvrir à une nouvelle compréhension de la vie, et si nous décidons de commencer à l'intégrer, petit à petit, dans notre vie quotidienne, et que nous la cultivons, nous la transmettrons naturellement à l'avenir à nos enfants, et ainsi peut-être parviendrons-nous à construire une société plus attentionnée et véritablement humaine.

Et donner pour donner, en réalité, existe déjà, même si nous n'en sommes pas conscients. Nous pouvons dire que l'exemple le plus clair de don, sans rien attendre en retour... est celui d'une mère. Elle donne constamment et inlassablement à son enfant, et, dans cet acte de don désintéressé, elle éprouve et obtient un grand bonheur. C'est pourquoi les mères sont l'exemple le plus clair à travers lequel nous pouvons comprendre et nous faire une idée de ce qu'est l'amour inconditionnel.

« *L'attitude de don et de contre-don est très bénéfique pour activer vos gènes* », dit Kazuo Murakami (2007), page 104.

C'est la meilleure tâche que nous pouvons entreprendre, celle de développer les meilleures qualités en tant qu'êtres humains et en tant que futurs parents afin de les mettre au service de notre progéniture, pour que celle-ci puisse à son tour les transmettre à sa progéniture, et ainsi de suite. Tout le travail préparatoire que nous faisons est une preuve d'amour et de respect pour le nouvel être qui va naître, non seulement à partir du moment où il est déjà là, mais dès l'instant où nous sentons que nous voulons engendrer une nouvelle vie.

Petit à petit, si cela se transmet de génération en génération, peut-être pourrions-nous faire de ce monde un endroit meilleur pour tous ?

Toutes les suggestions données dans ce chapitre sur la préparation sont un héritage, à mon avis, plus précieux que tous les biens matériels que nous pouvons transmettre à nos enfants. C'est pourquoi il est si important de se préparer à la parentalité de manière consciente et responsable. Nous en serons les premiers bénéficiaires, car nous pourrions profiter d'enfants sains et heureux à tous les niveaux.

Cependant, chaque personne est libre de les suivre ou non et de faire ses propres expériences et apprentissages.

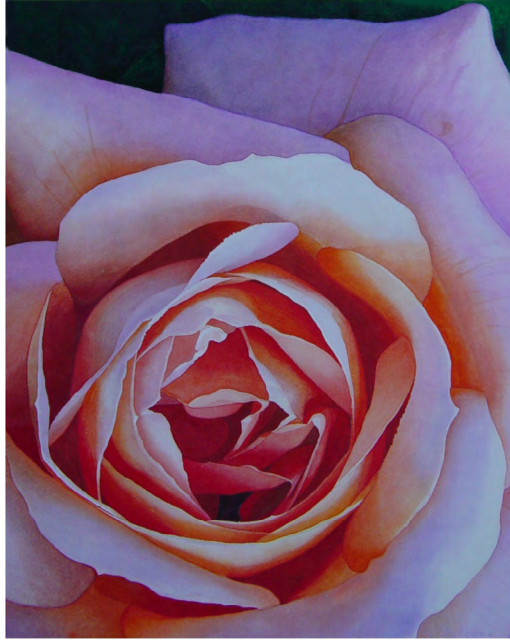
Et surtout, ne vous inquiétez pas, je vous conseille de commencer ce travail, si vous le jugez opportun, petit à petit, faites ce que vous pouvez, cela ira mieux à chaque fois, mais il est important de commencer.

Ceux d'entre vous qui lisent ces pages disposent maintenant de nouvelles informations. On vous offre de nouvelles connaissances, vous savez de nouvelles choses qui peuvent vous donner le pouvoir de vous améliorer, de transformer votre vie et celle des générations à venir.

À tous les jeunes, à tous les futurs parents, à ceux d'entre vous qui sont déjà parents, mais qui ont encore la possibilité d'avoir d'autres enfants, je vous invite et vous encourage à vous préparer à apporter à cette planète Terre des êtres plus aimants, plus pacifiques et bienveillants, plus équilibrés et harmonieux, plus respectueux et dotés du sens de la justice. C'est une grande responsabilité que nous plaçons entre vos mains, je le reconnais. Mais je sais aussi que vous avez entre les mains une entreprise merveilleuse, grandiose et incomparable, qui se poursuivra plus tard dans les autres étapes de l'éducation prénatale, celle de **participer à la construction d'un monde nouveau pour les générations à venir. Quelle plus belle preuve d'Amour et quel plus bel héritage que celui-là !**

*Tout ce que nous faisons de bien dans la vie ne reste jamais sans récompense. Allez donc de l'avant, avec conviction et foi, quoi qu'en pensent ou en disent les autres ! Vous connaissez bien la valeur de votre travail.*

## 2. LA CONCEPTION



*« Dans tous les arts, le début est extrêmement important pour l'ensemble de l'œuvre, lorsque nous construisons des bâtiments, les fondations, dans la construction navale, l'importance est dans la coque... Ainsi, dans une société, la façon dont l'union du couple commence et le début de la vie sont très importants pour sa prospérité. »*

*Ocelle de Lefkada, disciple de Pythagore*

Toute cette aventure merveilleuse et unique, qui a commencé avec la préparation des parents, se poursuit maintenant au moment de la conception. Dans cet acte, nous « semons la graine » qui deviendra un jour un arbre magnifique, fort et sain, qui portera des fleurs et des fruits parfumés et savoureux, c'est-à-dire qu'il possédera les meilleures qualités, grâce au travail que nous avons effectué sur lui.

**Et tout commence par une minuscule cellule créée par la fusion d'un ovule et d'un spermatozoïde.**

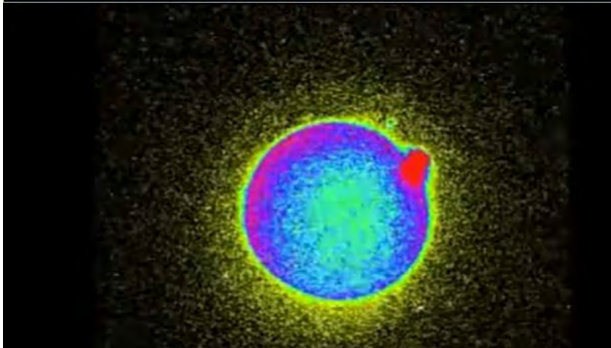
Nous pouvons également dire que c'est à ce moment que nous commençons à dessiner l'esquisse de ce qui sera l'œuvre d'art la plus merveilleuse que nous puissions créer dans notre vie, notre futur enfant. Et cette esquisse, comme



le démontre une récente étude publiée dans *Scientific Reports* de l'Université Northwestern de Chicago, dans laquelle a pu être capturé, pour la première fois, l'éclair de lumière qui se produit lorsqu'un spermatozoïde humain entre



Estudio publicado en *Scientific Reports* Universidad de Northwestern, Chicago, han captado por primera vez el destello de luz que se produce cuando un espermatozoide humano entra en contacto con un óvulo



en contact avec un ovule. L'esquisse commence à être dessinée avec un pinceau de lumière.

Lors de la conception, nous avons l'occasion de voir, une fois de plus, comment la vie continue d'être basée sur la coopération. L'ovule et le spermatozoïde, ainsi que l'homme et la femme, coopèrent pour créer une nouvelle vie.

Nous savons aujourd'hui, grâce aux progrès de la science et de la technologie, que l'ovule, à partir de tous les signaux qu'il reçoit de tous les spermatozoïdes qui l'atteignent, s'ouvre à l'un d'entre eux. On n'a pas encore découvert la raison qui l'amène à s'ouvrir à un spermatozoïde particulier et à le laisser entrer. Nous pouvons supposer que c'est comme s'il considérait ou savait que c'est le bon candidat. Il est donc intéressant de noter comment cela parle de choix, de collaboration, d'amour, si nous voulons l'appeler ainsi, dès le moment de la fusion qui donnera lieu au début de la vie, donc il n'y a pas d'acte qui dénote

l'imposition du spermatozoïde en dehors de la volonté de l'ovule de l'accueillir. Pour nous aider à comprendre cette action, nous pouvons utiliser la comparaison avec le fait de tomber amoureux. Parmi toutes les possibilités de choisir un partenaire, parmi tous les garçons et toutes les filles du monde, parmi tous les hommes et toutes les femmes, nous en choisissons un en particulier. Une mère m'a raconté un jour que son fils avait rencontré sa femme à l'âge de 15 ans. Ils étudiaient au lycée, et lorsqu'elle est entrée dans sa classe, s'est assise, s'est retournée, l'a vu, et à cet instant, elle a dû ressentir la même chose que l'ovule avec le spermatozoïde. Elle l'a choisi parmi tous les autres garçons de sa classe et du lycée, et il a ressenti la même chose.

Mais il est également intéressant de noter que non seulement l'ovule et les spermatozoïdes coopèrent, mais, comme nous l'explique le Dr Deepak Chopra (2006) : « *Les spermatozoïdes qui n'ont pas été choisis, dont la tête se trouve à l'intérieur de la couche externe de l'ovule, continuent d'agiter leur queue. Ce mouvement a pour effet de faire tourner l'ovule nouvellement fécondé, le libérant ainsi pour qu'il se déplace vers l'utérus. L'ovule et le spermatozoïde, chacun avec son énergie et son intelligence propres, fusionnent pour s'embarquer sur le chemin de la vie comme une nouvelle entité : la semence d'un être humain unique.* » Page 30.

Nous voyons donc, une fois de plus, que les spermatozoïdes ne sont pas en concurrence les uns avec les autres, mais qu'ils coopèrent pour que la création de la vie puisse suivre son cours. Cela peut nous aider à réfléchir sur le fait que, dans notre nature profonde d'êtres humains, ce qui crée la vie et la fait avancer et progresser n'est pas la compétitivité, mais la coopération.

Poursuivant cette fascinante aventure du début de la vie, le Dr Chopra ajoute : « *L'ovule fécondé, lorsqu'il atteint l'utérus, est devenu un ensemble d'environ 400 cellules, appelé blastocyste, mais ce qui est curieux et intéressant, c'est que pendant que cette multiplication a lieu, poursuit-elle, la paroi interne de l'utérus se prépare à l'implantation. L'ovaire produit des hormones qui stimulent les glandes et les vaisseaux sanguins de l'utérus pour qu'ils deviennent souples et charnus. Lorsque le blastocyste arrive, ses couches externes s'installent dans la paroi interne souple de l'utérus.* » Page 30.

Tout l'organisme de la mère entre en action et travaille pour accueillir et permettre à cette nouvelle vie qui vient d'émerger de poursuivre son voyage de formation pour devenir un être humain à part entière. Je continue à émerveiller devant tant de beauté, alors que les découvertes scientifiques ne cessent de nous en apprendre davantage.

Comme tout est magnifiquement orchestré dans la nature, comme le plan de la création d'un nouvel être est parfait ! Avec quel amour et quelle sagesse tout cela est organisé !

Poursuivant ce plan, Kazuo Murakami (2007) nous dit que « *bien que les gènes aient des principes de fonctionnement en commun, les combinaisons infinies possibles entre eux font qu'il n'y aura jamais deux entités identiques* ». Pour chaque être, il existe 70'000 milliards de combinaisons possibles de gènes.

**« Vous existez parce que, par coïncidence, vous avez été choisi parmi 70 milliards de possibilités ! C'est dire à quel point vous êtes unique. »** Page 21.

Par conséquent, chaque être est unique et merveilleux, digne de respect et de reconnaissance, précieux. Dans cette perspective, il n'y a pas de place pour la comparaison. Nous sommes tous véritablement uniques, nous avons des talents différents, et nous les manifesterons différemment en fonction de ces 70 000 milliards de combinaisons possibles de gènes. Il est essentiel de le savoir en tant que futurs parents.

Personnellement, je m'émerveille de plus en plus à mesure que les découvertes scientifiques projettent une lumière nouvelle sur la magie de la création de la vie. Je suis émue et émerveillée par la beauté, l'immense sagesse et l'intelligence qui se cachent derrière tout cela.

Et maintenant, le moment est peut-être venu de s'interroger, face à cette perfection avec laquelle tout est fait !

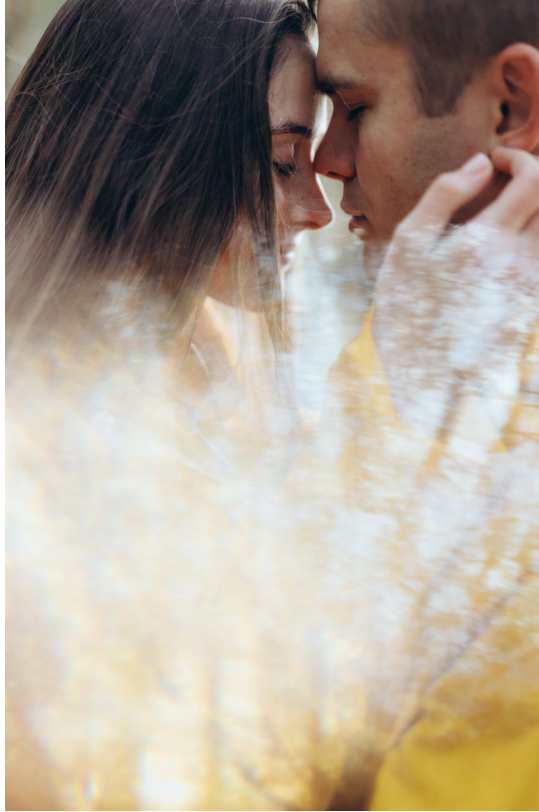
**Qu'est-ce qui devrait présider au moment de la conception ? Quelles seraient les conditions appropriées et idéales ?**

Pour partir du bon pied, il semble que ce soit la bonne chose à faire, la chose à conseiller et la chose à faire :

**A - Un acte d'amour conscient** entre les deux partenaires et envers l'être qu'ils vont concevoir. Et pourquoi est-ce important ? D'abord parce qu'il semble logique et naturel que la conception d'un enfant soit le résultat de l'amour entre deux êtres, ce qui tend normalement à se produire, et ensuite parce que ce début et la manière dont il se déroule laisseront les premières traces dans la première cellule créée, empreintes qui resteront et qui influenceront la vie de l'être futur.

La biologie nous donne une explication qui peut nous aider à mieux comprendre ce phénomène. Il est de notoriété publique que nous sommes habités par des millions de cellules. Comme le dit le biologiste Bruce Lipton, chaque être humain est une communauté coopérative de quelque 50'000 milliards de citoyens cellulaires. Les cellules, apparemment simples dans leur composition d'un point de vue strictement matériel et scientifique, sont en fait intelligentes

et plus complexes que nous pourrions le supposer. Un exemple de leur intelligence est qu'elles ont la capacité d'enregistrer des informations et, à mesure qu'elles se multiplient, de les transmettre à d'autres. Ainsi, si la conception est le résultat d'un acte d'amour conscient, cette première cellule créée inscrira-t-elle « amour », et là où il y a de l'amour, il y a de l'harmonie, alors l'harmonie qui règne à ce moment-là dans le couple inscrira-t-elle aussi « harmonie » dans cette première cellule ?



On peut donc conclure que l'état d'esprit des parents au moment de la conception est un facteur important à prendre en compte.

Le pédagogue Omraam Mikhaël Aïvanhov (1993) fait une réflexion intéressante sur le sujet. *« Pourquoi des enfants d'une même famille peuvent-ils être si différents ? Leur père et leur mère sont les mêmes, il peut y avoir entre eux une ou deux années de différence pendant lesquelles les parents n'ont pas changé. Combien de familles ont connu de tels cas : des enfants qui ne se ressemblent pas et ne ressemblent pas à leurs parents. »*

*Que s'est-il passé ? Si la naissance des enfants n'avait qu'une explication matérialiste, les enfants nés d'un même père et d'une même mère n'auraient*

pas tant de différences physiques, morales et intellectuelles. Cela prouve qu'il y a d'autres explications : la nature de l'enfant dépend des éléments que les parents ont attirés par leurs pensées et leurs sentiments au moment de la conception. » Pages 145-146.

Et la science semble le confirmer. Le Dr Claude Imbert (2008) nous dit :

« L'embryon est marqué par les pensées, les émotions et les comportements qui ont eu lieu au moment de sa conception et dans les moments qui l'ont immédiatement précédée, ainsi que tout au long de sa vie depuis le moment même de sa conception. » Page 272.

La biologiste M. Jesús Blázquez s'exprime dans le même sens lorsqu'elle affirme que les sentiments des parents et ce dont ils parlent entre eux au moment de la conception sont des conditions importantes pour la programmation du code génétique.

Dans l'*Atharva-Veda* (Inde), il est dit :

**« L'environnement le plus propice à la fécondation est composé de Beauté, Amour, Harmonie. »**

Et en ce qui concerne la création d'un enfant, nous pouvons affirmer qu'il s'agit d'une œuvre d'art, la plus sublime, la plus belle que nous puissions créer, et dans la mesure où l'amour et l'harmonie sont présents, il peut en être imprégné dès la première minute. Par conséquent, nous pourrions dire que nous posons, dès le départ, une base solide sur laquelle commencer à construire son éducation, afin qu'il devienne plus tard un être qui saura apporter l'amour et l'harmonie à la société.

Jusqu'à présent, nous avons parlé de la conception comme d'un acte d'amour conscient et de l'importance de l'harmonie au sein du couple, mais, d'après l'*Atharva-Veda*, il nous reste l'aspect de la beauté. L'amour et l'harmonie, en eux-mêmes, sont déjà, pourrions-nous dire, des expressions de la beauté de la vie qui jaillissent et que nous ressentons dans notre cœur. Mais nous pouvons même, dans ce cas, aller jusqu'au plan physique, c'est-à-dire l'espace dans lequel la conception a lieu. Peut-il être n'importe où et de n'importe quelle manière, ou pouvons-nous le préparer et l'embellir avec soin et attention, pour accueillir ce nouvel être qui va entrer dans notre foyer ? Et quand je dis cela, je ne parle pas seulement d'une maison. Il peut s'agir de n'importe quel bel espace, préalablement choisi et pensé. Cela dépendra de chaque couple, de ses préférences et possibilités.

De cette manière, cette première cellule peut peut-être s'imprégner de l'environnement dans lequel elle est conçue et peut également enregistrer la beauté et la poésie ?

En ce qui concerne tout ce que je viens d'expliquer, nous disposons de diverses références, recueillies dans des textes et des traditions, de cultures et d'époques différentes, et dont je donnerai quelques brefs détails, qui nous montrent l'importance accordée au moment de la conception.

Par exemple, dans la **Grèce antique**, le docteur en philosophie du droit Nikos Angelis (1994) nous apprend que Platon, philosophe grec du V<sup>e</sup> siècle avant J.-C., connaissant bien les secrets de l'harmonie sociale, a proposé dans *Les Lois* que l'État prenne soin de l'âme de ses citoyens dès la conception. « *C'est seulement ainsi que naîtront des individus capables de former un environnement social harmonieux. Il a également déclaré que la tranquillité de l'âme au moment de la conception était une condition fondamentale pour la création d'un être sain. Et qu'elle serait tout aussi néfaste sous l'effet de l'ivresse.* » Page 34.

(*L'éducation prénatale de la Grèce antique au XXI<sup>e</sup> siècle*. Actes du 2<sup>e</sup> congrès mondial sur l'éducation prénatale, Athènes.)

Dans la **Chine ancienne**, on retrouve la même recommandation pour le moment de la conception. On conseillait également aux parents de ne pas concevoir sous l'influence de l'alcool ou s'ils étaient malades, mais aussi dans des conditions climatiques extrêmes : chaleur ou froid excessifs, pluies torrentielles, éclairs et tonnerre, brouillard épais, car ces énergies affecteraient les organes internes de l'enfant. Ils disaient aussi que si un couple vivant en harmonie concevait l'enfant dans un moment sublime de paix et de lucidité, sa santé et son destin bénéficieraient de nombreux aspects positifs.

Dans la tradition aborigène d'**Australie**, le père devait voir l'enfant en rêve avant la conception.

Ou le cas d'une tribu d'**Afrique de l'Est** où : « Une fois que la femme, retirée dans la solitude, a entendu le chant qui sera celui de l'enfant qu'elle va concevoir, elle retourne au village et l'enseigne au futur père pour qu'ils le chantent ensemble en faisant l'amour, et en invitant l'enfant à venir à leur rencontre. »

En **Inde**, dans les temps anciens, on recherchait le moment le plus favorable à la conception et on tenait compte de l'état d'esprit des parents.

Au **Tibet**, il est conseillé aux futurs parents de faire preuve d'amour, de compassion et de douceur, en évitant la colère, la jalousie.

Un autre élément que nous pouvons prendre en compte à ce stade est le suivant :

**B - Introduire la pensée positive**, que nous pouvons commencer à caresser à partir du moment où l'idée de faire entrer un nouvel être dans notre vie se fait jour, que nous commençons à nous y préparer. Penser à cet enfant : qu'il

sera un être magnifique qui viendra paré des meilleures qualités, qu'il sera bénéfique pour la famille et pour la société. Ainsi, si cette pensée est présente au moment de la conception, nous l'inscrivons également dans cette première cellule, afin de poursuivre notre tâche d'éducateur.

Le philosophe grec Empédocle (495-444 av. J.-C.) nous a laissé cette citation sur le moment de la conception : « *L'enfant ressemble à l'image que la mère enceinte porte dans son imagination au moment de la conception. Les femmes amoureuses des statues de dieux et de héros ont mis au monde des enfants qui leur ressemblaient.* »

Une explication possible de la véracité de cette citation nous vient de la science du XX<sup>e</sup> siècle, à travers l'étude menée par le Dr Alfred Tomatis (1990) : « *En mesurant la structure des visages des statues antiques, il a constaté qu'ils expriment la symétrie et l'harmonie parfaites du corps, de l'âme et de l'esprit.* » (*L'éducation prénatale de la Grèce antique au XXI<sup>e</sup> siècle. Actes du 2<sup>e</sup> congrès mondial sur l'éducation prénatale, OMAEP, Athènes, 1994, p. 42.*)

Cela nous permet de mieux comprendre les paroles d'Empédocle et l'inspiration profonde et sublime que la contemplation de ces statues a provoquée chez les femmes grecques, et l'empreinte qu'elle a laissée sur leur imagination, avec les conséquences positives qui en ont découlé pour leurs enfants.

De même, dans la **tradition juive**, on retrouve la même idée venue de Grèce selon laquelle les belles images que la femme admire avant la conception laissent leur empreinte sur la physionomie de son enfant.

Le Dr Alfred Tomatis, après de nombreuses années de recherche, est arrivé à la conclusion que la science moderne, avec sa technologie, prouve ce que les Anciens ont découvert à force de réflexion et d'intuition. Mais aussi, au vu de ces citations, nous pouvons ajouter qu'à force de vérification.

Retrouver la beauté, la force et la grandeur du moment de la conception en tant qu'acte créateur de vie, ainsi que l'amour et l'harmonie au sein du couple, c'est quelque chose que nous devons faire maintenant, surtout à cette époque de la société où la recherche du plaisir pour le plaisir, indépendamment de l'amour qui unit les personnes, est très répandue. Une société où la sexualité a été banalisée, chose que nous pouvons facilement constater en regardant les programmes de télévision, la littérature, l'art, le cinéma, avec toutes les conséquences néfastes que cela implique : promiscuité, augmentation des maladies sexuellement transmissibles, émergence de nouvelles maladies de plus en plus virulentes et résistantes aux traitements et aux antibiotiques, expériences sexuelles de plus en plus agressives et destructrices chez les jeunes, malheureusement, de plus en plus tôt, grossesses non désirées, abus de la pilule du

lendemain, etc... Ce sont là des signes extérieurs, mais les signes intérieurs sont : un grand vide, des problèmes d'anxiété, des dépressions, la perte de l'identité et du sens authentique de la vie.

Le moment est peut-être venu de s'arrêter et de réfléchir de toute urgence, car cette situation ne met pas seulement les jeunes en danger, elle peut également mettre en péril la santé mentale, émotionnelle et physique des générations futures et, par conséquent, de la société dans son ensemble.

Il est temps de faire connaître l'importance du moment de la conception pour la vie future du nouvel être et de redonner à l'expression « faire l'amour » sa véritable dimension.



### 3. LA GESTATION



*« L'une des missions naturelles de la femme est de mettre au monde des enfants. Il est du devoir d'une société civilisée de lui permettre d'accomplir cette mission dans les meilleures conditions possibles, sans que cela ne compromette ses possibilités de développement dans d'autres domaines. »*

*Dr Jean Pierre Relier*

Pendant la gestation, l'aventure magique et extraordinaire qui a commencé avec la préparation et la conception se poursuit.

Et comme dans les étapes précédentes, la coopération et la collaboration seront l'élément-clé qui permettra d'obtenir les meilleurs résultats.

Coopération externe. Entre le père, la mère et leur environnement : famille, amis, collègues de travail..

Coopération interne. Tout l'organisme de la mère, ses organes, ses systèmes vont coopérer en déclenchant une série de processus pour accueillir l'œuf fécondé et l'aider à se développer. Mais les cellules créées à partir de la première coopéreront également pour façonner et développer la nouvelle vie.

**Quelle plus grande beauté que celle d'une femme enceinte !**

Une femme qui pendant neuf mois va former, à partir de sa propre chair et de son propre sang, de son amour et de son dévouement, un nouvel être qui aura des yeux, une bouche, des jambes, un être qui pensera, sentira, rira, apprendra et réalisera des choses magnifiques, grâce à l'amour que lui auront donné sa mère, son père et tout son environnement : « Quelle magnifique et gigantesque entreprise qui va être menée à bien à partir d'une première petite cellule ! »

Quelle merveille et quelle magie mystérieuse préside au commencement de toute vie humaine !

Quel travail pour le créer et quel plan bien organisé pour le former et le développer !

*« Souvent, au cours de mes recherches, je suis envahi par un sentiment d'admiration et d'émerveillement. Et je me demande : qui a pu dessiner un plan de vie aussi exquis et comment il l'a fait ? Des informations aussi vastes et complexes que celles des gènes ne peuvent pas être le fruit du hasard. Cela m'a amené à la conclusion qu'il doit y avoir un être supérieur. Je l'appelle quelque chose de grand. »*

*Kazuo Murakami, biochimiste (2007), p. 180.*

Le Dr Alfred Tomatis (1990) nous laisse également sur la réflexion suivante : « Comment expliquer que les cellules ne se trompent jamais dans la formation des organes, faisant un œil ici, un intestin là ? C'est un mystère de la création qui nous invite à plus de modestie dans notre prétention à vouloir tout contrôler et tout expliquer. » Page 193.

La première petite cellule créée déclenche tout le processus. Elle commence à se diviser, à se multiplier et à se différencier. En une semaine, elle se transformera en un milliard de cellules. Cette première cellule contient en elle tout le plan du projet, comme si elle était un grand centre informatique. Mais la vérité est qu'à partir d'elle, suivant un plan très bien organisé, les cellules commencent à s'ordonner et à se différencier pour former les différentes structures anatomiques. L'ordre est parfait et chaque génération de cellules engendre la suivante et lui transmet tout son pouvoir de reproduction.

On ne sait pas encore ce qui pousse les cellules à se différencier pour devenir des cellules pulmonaires, des cellules rénales, des cellules osseuses, mais c'est ainsi qu'elles fonctionnent, toutes coopèrent et collaborent.

Et ce n'est pas le cerveau qui est le moteur de ce processus, car il se forme et se construit en même temps.

Le biologiste cellulaire Bruce Lipton (2007) déclare : « *La coopération est fondamentale pour l'évolution. Les cellules ont une capacité de coopération qui leur permet de former des organismes plus complexes et plus prospères, et il ajoute qu'à l'intérieur de ces cellules apparemment simples se trouve un monde complexe. Ces cellules intelligentes utilisent certaines technologies que les scientifiques n'ont même pas encore réussi à imaginer.* » Page 47

Le biochimiste Kazuo Murakami (2007) affirme : « *Mes recherches en génétique m'ont amené à découvrir la manière idéale de travailler collectivement. Elles m'ont montré la beauté du fonctionnement de chaque organe et, surtout, l'intégration exquise de tous les organes et tissus pour former un organisme vivant, malgré l'indépendance de chaque cellule. Nous pouvons apprendre beaucoup de choses dans notre vie à partir de cet exemple et l'appliquer à la manière dont nous interagissons dans la vie.* » Page 106.

L'œuvre d'art, la première étincelle, esquissée lors de la conception, va maintenant prendre forme au cours des neuf mois.

La nature, intelligente, a donné à l'homme et à la femme des pouvoirs et des rôles différents mais complémentaires, et c'est grâce à cela que la vie peut naître et être créée. C'est l'homme, par l'intermédiaire du spermatozoïde, qui déclenche le processus de conception. Mais sans la femme, par l'intermédiaire de l'ovule, la fécondation ne serait pas possible. De même, pendant la gestation, c'est la femme qui réalise le processus de formation et, bien qu'elle ait un rôle plus important pendant cette période, le rôle du père ne perd pas de son importance ou de sa signification. Le soutien, l'affection et la compréhension qu'il apporte à la mère seront fondamentaux pour que la grossesse se réalise.

Il est important que l'homme prenne la place qui lui revient aux côtés de la femme et qu'il prenne conscience de son rôle précieux, indispensable et incontournable tout au long du processus. Déjà dans la Grèce antique, Platon proposait des règles spécifiques pendant la grossesse qui concernaient non seulement la mère, mais aussi le père lorsqu'il disait :

« *Les jeunes mariés veilleront à mettre au monde des enfants beaux et en bonne santé, c'est pourquoi il est nécessaire que le mari concentre son attention sur sa femme et les enfants à venir.* » Nikos Angelis, (1994) Page 33.

Pythagore affirmait qu'« *il n'y a rien de plus vénérable que la qualité de père* ».

Et un proverbe chinois dit : « *Si c'est la mère qui porte son enfant, c'est au père de porter à la fois la mère et l'enfant.* »

Voyons ce que les scientifiques d'aujourd'hui ont à dire sur le père.

« Son rôle en tant que pilier de soutien est d'apporter à sa femme le maximum de sécurité, de réconfort et de stabilité, sachant que c'est la chose la plus importante qu'il puisse faire pour l'enfant à naître. »

*D. Chopra, D. Simon, V. Abrams (2006), p. 259*

« La paternité à ce stade de la vie, la gestation, consiste pour l'homme à prendre en considération le couple mère-enfant. »

*Alfred Tomatis (1990), p. 15*

« Ce que fait le père affecte profondément la mère, qui à son tour affecte le développement de l'enfant. »

*Bruce Lipton (2007), p. 236*



La grossesse continue d'être « une affaire de deux », et en être conscients nous permettra de continuer à approfondir et à renforcer le lien d'amour et d'harmonie dans le couple et, en même temps, de continuer à créer un lien émotionnel très important avec l'enfant. Les trois principaux protagonistes de cette période sont le père, la mère et l'enfant.

Tous les liens que nous établissons à ce stade resteront à vie et c'est grâce à l'amour, à la reconnaissance et à la sécurité que nous donnons au nouvel être dès les premiers instants que ces liens seront forts et solides, et c'est précisément cela qui nous permettra de le guider, de l'accompagner et de l'aider dans les moments cruciaux et difficiles qu'il traversera dans sa vie. Il aura confiance en nous et il n'aura pas besoin de chercher conseil ailleurs, ce qui n'est pas toujours conseillé, ni de vivre des expériences qui pourraient ruiner ou assombrir sa vie.

Le Dr Claude Imbert (2008) affirme : « *C'est au cours des neuf mois que l'avenir se joue.* » Page 19.

Et il ajoute que certains rejettent cette hypothèse simplement parce que les changements nécessaires provoquent des résistances et engendrent la peur, mais le but est d'aimer davantage, pour mieux communiquer avec les bébés. Cela implique de changer les habitudes de chacun, pour les aider à mieux vivre et à s'épanouir. Est-ce possible?

« Ne s'agit-il pas plutôt de l'angoisse générée par son propre passé ? La réalité est toujours là, même si elle est ignorée. La voir, c'est déjà changer. » Page 21.

Le Dr Relier (1993) nous amène également à faire une réflexion que je trouve intéressante lorsqu'il dit que « *certaines femmes, une fois enceintes et sous prétexte que la grossesse n'est pas une maladie, revendiquent le droit de continuer à mener une vie trépidante qu'elles croient normale. Mais cette vie n'est pas normale, et la nature réclame aussi ses droits pour l'enfant à naître, une certaine tranquillité, de la douceur, de la disponibilité et de l'amour.* » Page 15.

Je suis sûre que ces femmes désirent et aiment le bébé qu'elles attendent, mais leur ignorance de l'impact que cela peut avoir sur le bébé les conduit à agir de la sorte.

Il poursuit en disant que « *si les femmes de notre civilisation ont besoin d'information, c'est parce qu'elles ont perdu ces racines et cette relation charnelle, intuitive et profonde avec elles-mêmes et leur propre corps, que la culture et l'éducation traditionnelles ont su développer.* » Page 35.

Le bébé ne mène pas une vie indépendante de sa mère, son mode de vie a donc une grande influence sur lui. Les deux partagent le même univers. Les neuf mois de gestation que le bébé passe dans le ventre de sa mère sont le temps nécessaire à la formation de tout son corps, ainsi qu'au développement de son esprit et de son cœur, et ses états intérieurs influencent cette formation.

C'est pourquoi je pense qu'il est important et urgent que les femmes disposent de ces informations sur cette période cruciale de la vie de leurs enfants, afin qu'elles puissent avoir à portée de main diverses ressources qui peuvent leur

être utiles pour accompagner leur grossesse et leur bébé et, en même temps, les amener, en tant que femmes et futures mères, à réfléchir et, peut-être, à repenser les choses d'une manière différente.

De plus, il y a toujours la liberté de sentir si c'est positif et bon pour nous et de l'accepter ou non.

Si nous voulons que les générations futures changent la planète, nous avons besoin de parents conscients et responsables qui éduquent leurs enfants dès le ventre de leur mère. Et je suis sûre que si vous lisez ce livre, c'est parce que vous êtes des parents sensibles et ouverts d'esprit qui sont prêts à le faire. Comme l'a dit Hippocrate, médecin grec du V<sup>e</sup> siècle avant J.-C, considéré comme le père de la médecine occidentale actuelle : « Nous n'avons rien à perdre à essayer, et peut-être beaucoup à gagner si nous avons confiance et si nous mettons en pratique. » *La prévention vaut mieux que la thérapie.*

C'est pourquoi il est si important que les futurs parents disposent de ces informations, car avec elles, **nous agirions dans le domaine de la prévention.**

C'est au cours de ces neuf mois de gestation que seront posées, comme nous l'avons dit en introduction, les bases de notre future santé physique et psychique. Tout au long de ces neuf mois, *l'embryon et le fœtus vont enregistrer et inscrire au plus profond d'eux-mêmes le bien-être ou la souffrance.* Les impacts émotionnels des neuf mois sont en effet responsables de la persistance de certains problèmes à l'âge adulte.

Ainsi, pour éviter les empreintes prénatales qui peuvent affecter notre vie future, « *l'essentiel est d'aider l'enfant à vivre sa vie intra-utérine dans une harmonie maximale* », dit le Dr Claude Imbert. Page 36.

Dans le même ordre d'idées, le Dr J. Pierre Relier affirme qu'« *une grossesse vécue harmonieusement détermine en partie la santé et l'équilibre futurs de cet être* ». Page 18.

Je vais maintenant présenter une série de recommandations, en guise de suggestions, que je pense qu'il est intéressant pour la mère de connaître pour traverser cette période délicate et merveilleuse de la grossesse. Il est également conseillé à son partenaire et à son entourage de les connaître pour pouvoir mieux la comprendre, la soutenir et l'aider. Avec cela, je n'ai pas l'intention de charger les femmes de plus de responsabilités, mais de mettre à leur portée et de placer entre leurs mains des connaissances qui leur donneront le Pouvoir de faire les choses d'une manière plus profitable et bénéfique pour elles et pour le bébé.

### **Importance des pensées et des sentiments pendant la grossesse**

La nature a donné aux femmes un pouvoir considérable pendant la grossesse, et il est important qu'elles en soient conscientes, afin de favoriser le développement harmonieux de leur enfant. Le terme *empowerment* est très utilisé de nos jours, et c'est précisément pendant la grossesse que la femme-mère a l'occasion d'en faire pleinement l'expérience. Si elle est ouverte et réceptive, si elle se connecte à sa sagesse intérieure, à son essence profonde et se laisse guider par elle, en toute confiance, elle pourra sentir la grande force de la Nature, notre Mère, agir avec et à travers elle pour faire grandir et s'épanouir la graine de vie qu'elle porte en elle. Son amour pour son enfant la fera se sentir invincible dans les possibles moments de difficulté, de doute ou d'incertitude, et qui sont tout à fait naturels dans ce voyage de neuf mois, à travers lequel la mère et l'enfant navigueront, étroitement et intimement unis, et baignés dans un océan d'amour sans fin.

Femmes, mères, réveillez-vous, vous avez entre vos mains une entreprise d'une grandeur et d'une importance extraordinaires, celle d'engendrer ces fils et ces filles qui apporteront la paix, l'harmonie et la nouvelle lumière à ce monde usé et vieillissant ! Soyez vraiment habitées par cette force que la nature vous a donnée !

Un texte du pédagogue Omraam Mikhaël Aïvanhov (1993), un des pionniers qui dès 1938 parlait de l'importance de l'éducation prénatale, et que je cite ci-dessous, me semble très beau et en phase avec ce que je viens de dire :

*« Une femme qui attend un enfant doit se dire : Pendant neuf mois, j'ai toutes les chances de faire de mon enfant un être sain, beau, intelligent, noble, aimant, qui sera une bénédiction pour le monde entier. Je dois être attentive pour lui apporter, par mes pensées, mes sentiments, mes désirs et mes actions, les éléments les plus purs qui contribueront à sa formation. » pp. 157-158.*

*La vie psychique de la mère a une influence énorme sur l'enfant, même sur le plan physique, il existe une relation directe entre les pensées et les émotions de la mère et du bébé. C'est pourquoi nous pouvons dire :*

#### ***Ce que la mère vit, le bébé le vit.***

Il sera donc important d'être attentive à vos pensées, sentiments et actions pendant la grossesse, car c'est à travers eux que le bébé continuera à être imprégné et éduqué. Ainsi, en gardant des pensées et des sentiments positifs et en laissant tomber les négatifs, vous favoriserez la santé de votre enfant, en l'aidant à activer les gènes qui lui permettront de développer tout son potentiel.

*« Les pensées positives sont un impératif biologique pour une vie heureuse et saine », affirme le biologiste Bruce Lipton.*

Cependant, « la grossesse est une période de changements importants et profonds dans la physiologie de la femme, à mesure que le bébé se développe. Il est parfois difficile de faire face à cette tempête de changements, et il est naturel d'avoir des hauts et des bas émotionnels et physiques pendant la grossesse », déclare le Dr Deepak Chopra. Page 125.

« Ayez de bonnes intentions, vivez avec un sentiment de gratitude, pensez toujours de manière positive. Quelle que soit la gravité d'une situation, il est important de la voir sous un angle positif. Les pensées négatives sont très néfastes pour les gènes. Si nous voulons les influencer, le plus important est de garder une attitude positive. »

*Kazuo Murakami, biochimiste (2007), p. 198*

Nous pouvons donc imaginer l'importance pour la mère de se sentir entourée, pendant les neuf mois de gestation, d'un bon environnement comprenant non seulement le père, comme nous l'avons dit, mais aussi la famille, les voisins, les collègues de travail etc., afin qu'elle puisse maintenir une attitude mentale et émotionnelle positive. L'amour, la compréhension, la tranquillité et la sécurité doivent soutenir la mère pendant cette période, afin que les états émotionnels qu'elle éprouve soient transmis à l'enfant et que ce dernier soit éduqué et formé à travers eux, comme nous l'avons déjà dit.

Mais il est également important que : « Pour le bien du bébé et de la famille, il est crucial que la mère cultive sa capacité à maintenir l'équilibre face au stress inévitable de la vie quotidienne », explique Deepak Chopra. Page 97.

Et cet équilibre peut être trouvé plus facilement s'il bénéficie du soutien et de l'aide de tous. En aidant la mère, nous aidons le bébé et nous aidons les générations futures à avoir une vie plus saine, plus épanouie et plus heureuse, contribuant ainsi, entre nous tous, à préparer ces nouvelles générations qui apporteront un air nouveau à cette belle planète terre pour l'harmoniser et la guérir.

Tout au long de ce chapitre, je relaterai certaines expériences et certains témoignages que des mères m'ont racontés, au fil des années de diffusion d'informations sur la phase prénatale.

En ce qui concerne l'importance de maintenir des pensées et des sentiments positifs, un jour, lors d'une discussion informelle avec une mère, celle-ci m'a dit : « Lorsque j'étais enceinte de ma fille, on m'a dit qu'il y avait un risque élevé qu'elle n'arrive pas à terme, mais je me souviens que, pendant toute la grossesse, j'ai pensé et je lui ai dit : « Ne t'inquiète pas, tout ira bien, nous pouvons toutes les deux y arriver ! » Et c'est ce qui s'est passé, ma fille est arrivée à terme et elle est née parfaite. Elle a maintenant douze ans, elle est intelligente, alerte et très mature pour son âge. »



Dans le monde trépidant d'aujourd'hui, où nous sommes la plupart du temps « à la course », et les femmes enceintes doivent souvent combiner leur nouvel état, leur vie de famille et leur travail ; il n'est pas toujours facile de maintenir cet état de pensées et de sentiments positifs. Mais si elles ont à leur portée des outils qui peuvent leur permettre de naviguer dans ces situations difficiles et réorienter leurs états intérieurs, elles vont s'aider elles-mêmes et leur bébé... C'est l'un des objectifs de ce livre, pour que cette information parvienne à l'ensemble de la société afin qu'ensemble nous puissions mieux vivre cette période cruciale et délicate. Nous devons, ensemble, coopérer consciemment à la régénération de la société d'aujourd'hui.

Je comprends que, parfois, les nouvelles idées peuvent être un peu déconcertantes et provoquer un certain malaise. Ne vous inquiétez pas, c'est naturel, je vous recommande d'ouvrir votre cœur, de vous abandonner avec confiance et amour à cette nouvelle situation et de vous laisser guider par l'intuition qui réside en chaque femme enceinte. Rappelez-vous ce que nous avons dit précédemment sur le pouvoir que la nature a mis entre vos mains ; il suffit de vous ouvrir et de vous écouter, vous et votre bébé. Les peurs, les doutes, les inquiétudes sont choses naturelles, mais nous pouvons les laisser passer comme nous regardons les nuages se déplacer dans le ciel, en sachant qu'elles sont temporaires.

Je me souviens, il y a quelques années, d'une amie qui était enceinte et qui travaillait à l'extérieur. Lorsque je lui ai demandé comment elle s'en sortait, elle m'a répondu : « Très bien, parce que dans cet état, je me sens calme et je prends tout plus tranquillement, les choses m'affectent moins, je sens que j'ai un rythme différent. » Naturellement, il y a beaucoup de choses qui éveillent et il est intéressant d'en prendre conscience.

La gestation est un moment précieux et unique au cours duquel, pendant neuf mois, nous avons la possibilité de vivre des expériences nouvelles et inconnues. C'est une étape au cours de laquelle une femme, si elle se donne le temps de ressentir et s'ouvre complètement à sa nature féminine, pourra peut-être découvrir un lien profond avec la terre-mère et vivre des situations et des sensations qui peuvent enrichir sa vie, lui donner un nouveau sens et la reconnecter à sa sagesse intérieure. C'est pourquoi je suis convaincue que les mères, sûrement, à travers le temps et aussi de nos jours, de manière intuitive, ont fait ou ont vécu et senti beaucoup de choses que vous lirez ici.

Il est également vrai, comme me l'ont dit certaines mères, qu'elles n'ont jamais parlé à personne de leurs expériences dans ce domaine auparavant, parce qu'elles avaient peur d'être prises pour des folles ou qu'on leur dise qu'il s'agissait de leur imagination.

Ainsi, en écoutant ce discours sur la phase prénatale, elles comprennent beaucoup de choses sur elles-mêmes, sur leurs enfants et se réaffirment dans l'idée que ce qu'elles ont ressenti à l'époque était vrai.

Tout au long des siècles d'histoire, des différentes époques et cultures qui nous ont précédés, nous disposons de références, reflétées dans des textes, qui nous indiquent comment était connue l'influence des émotions et des pensées de la mère sur la vie de l'enfant à naître.

En Chine par exemple, Confucius, un penseur du VI<sup>e</sup> siècle avant J.-C, a déclaré que les expériences de la mère pendant la grossesse pouvaient influencer l'enfant à naître et que, par conséquent, pour le bien de la communauté, l'État devait protéger les femmes enceintes.

En Inde, dans la tradition ayurvédique, dans les *Garbbini Charyas* (Règles pour la femme enceinte) dès le VI<sup>e</sup> siècle avant J.-C, un large éventail de comportements nutritionnels, émotionnels et mentaux est suggéré à la femme enceinte afin d'assurer à l'enfant à naître les meilleures conditions pour son développement.

*Professeur Simon Carlo Belli, (2017) Page 8*

En Italie, au XVI<sup>e</sup> siècle, l'artiste et homme de science Léonard de Vinci écrivait dans ses carnets : « *La même âme gouverne deux corps, chaque souhait, un désir suprême, une peur ou une douleur de l'esprit de la mère a plus de pouvoir sur l'enfant que sur elle.* » Psychiatre T. Verny (1988) « *La vie secrète du bébé avant de naître* » Page 31.

## **Comment les pensées et les sentiments de la mère atteignent-ils le bébé prénatal ?**

Eh bien, par différentes voies : sanguines, fluidiques, hormonales, neuronales, sensorielles et intuitives. À travers toutes ces voies, nous pouvons voir comment la coopération continuera d'être le fil conducteur.

Le domaine le plus exploré, jusqu'à présent, était le sensoriel, mais les autres livrent leurs secrets au fur et à mesure des découvertes.

En ce qui concerne l'intuition, les neurosciences ont prouvé que l'intuition est une source de connaissance aussi valable que la connaissance rationnelle.

Le biochimiste Kazuo Murakami affirme que l'intuition est très importante par rapport à la pensée rationnelle et logique.

Les mères peuvent se connecter à leur bébé de manière intuitive et activer cette sagesse intérieure que la nature a déposée chez elles pendant la période de gestation, comme nous l'avons mentionné plus haut.

## A - Voie de communication hormonale :

« La pensée positive peut activer nos gènes et ainsi stimuler notre cerveau et notre corps à produire des hormones bénéfiques. Ma propre expérience me conforte dans cette idée. »

*Kazuo Murakami, Biochimiste (2007), p. 199*

Le cerveau est un lieu où se produisent de nombreuses réactions chimiques. Celles-ci sont influencées par nos actions, mais aussi par notre environnement (alimentation, activités physiques, etc.). Celles-ci qui modifient à leur tour nos émotions, notre comportement, nos capacités cognitives et même nos pensées. Les neurotransmetteurs, les neuro-modulateurs et les hormones ont donc une influence considérable sur notre vie.

Les hormones sont des molécules sécrétées par une glande. Elles sont transportées dans le sang ou la lymphe pour agir sur un tissu, un organe ou une glande. Les hormones sécrétées par les neurones sont appelées neuro-hormones ou neurotransmetteurs.

Dès le début de la gestation, toute une série d'hormones va commencer à fonctionner dans le corps de la mère, dans le but de préparer le terrain et de collaborer pour accompagner et aider tout le processus de formation du bébé. Entre autres, nous avons la progestérone, qui est sécrétée au début pour éviter que le système immunitaire, considérant le nouvel être comme un corps étranger, ne veuille l'expulser. Elle augmente également la production de relaxine, une hormone qui donne de l'élasticité aux ligaments de tout le corps.

Il y a aussi les hormones que le corps sécrète dans des situations spécifiques et qui sont liées à l'activation d'émotions positives. Il est intéressant de connaître leur comportement, les situations et les attitudes favorables à leur sécrétion que nous pouvons développer dans notre vie quotidienne. Lorsque nous sommes dans un état de bien-être, et que nous nous rappelons que les pensées et les émotions positives sont l'un des facteurs qui y contribuent, nous sécrétons des **endorphines** : les soi-disant « hormones du bonheur ». Ces hormones sont un opiacé naturel produit par l'hypophyse, qui agissent comme une sorte d'analgésique naturel contre la douleur ; elles provoquent en nous une sensation de calme, réduisant le stress et l'anxiété. Graziano Breuning, L. professeur à la California State University, dans son livre *Our Happiness Hormones in the Light*, affirme que les hormones du bonheur humain ont pour but d'augmenter nos chances de survie. Ces hormones sont appelées « hormones du bonheur » car elles s'accompagnent de sensations

et d'émotions agréables : ce sont les endorphines, la dopamine, l'ocytocine et la sérotonine.

Pour produire des endorphines, Loretta Breuning recommande des activités telles que le rire, les pleurs et les étirements doux. Elle conseille de trouver chaque jour quelque chose qui nous fait rire, sans moqueries, ce qui peut être considéré comme un exercice d'hygiène mentale. Rappelons que le biochimiste Kazuo Murakami recommande également le rire pour activer nos gènes bénéfiques. Ainsi, avec le rire, nous atteignons deux objectifs à la fois. Quant aux pleurs, ils neutralisent les tensions et ouvrent les vannes aux endorphines. On peut également stimuler la production d'endorphines par les caresses.



Marie-Andrée Bertin (2005), institutrice et pionnière dans le domaine de l'éducation prénatale, nous dit que : « *Chez une femme enceinte, ils communiqueront joie et détente au bébé, et donneront un coup de fouet à son développement.* »

*Si ces états sont vécus fréquemment dans le ventre de sa mère, le bébé les mémorisera et aura de bonnes chances, plus tard, à l'âge adulte, une capacité innée de ressentir le goût du bonheur, et créera naturellement les conditions pour le réaliser.* » Page 88.

La production d'**ocytocine**, qui est un neurotransmetteur (molécule chimique qui transmet l'information d'un neurone à l'autre par l'intermédiaire des synapses), augmente également pendant la grossesse. C'est l'hormone du lien, de la confiance et de l'amour, et est scientifiquement connue comme l'hormone de l'amour maternel.

Elle est sécrétée lorsque nous nous trouvons dans un environnement agréable, avec des caresses, des mots d'affection, des manifestations de tendresse, par exemple lorsque nous nous serrons dans les bras, recevons des massages. Elle réduit le stress et crée en nous un sentiment d'intimité et de confiance qui facilite les interactions sociales et les comportements altruistes ou coopératifs.

Chaque sécrétion d'ocytocine, nous dit Loretta Breuning, connecte tous les neurones qui sont activés à ce moment-là. Nous associons ce sentiment de bien-être à ceux qui nous entourent ; ainsi se crée le lien. L'ocytocine est également sécrétée en grande quantité à des moments clés de la vie, comme la naissance et l'allaitement, facilitant ainsi leur travail et leur développement.

**La dopamine** : Elle est sécrétée dans les situations que notre cerveau considère comme agréables, ce qui génère une sensation de plaisir et, par conséquent, de bien-être. Appelée neurotransmetteur de la réussite, elle nous donne la motivation pour réaliser les actions nécessaires afin d'atteindre nos objectifs et de réaliser nos rêves, en produisant une sensation de plaisir et de bien-être lorsque nous les avons atteints. Loretta Breuning nous conseille de nous dire le plus souvent possible « j'ai réussi » et, pour ce faire, de trouver chaque jour quelque chose, aussi petite soit-elle, qui nous permette de le ressentir et de rester en contact avec l'émotion positive créée. Une autre action consiste à diviser une tâche qui semble très difficile à réaliser en petites tâches qui nous permettent de la mener à bien et de pouvoir ainsi nous dire à nouveau « j'ai réussi ».

**Sérotonine** : C'est un neurotransmetteur régulateur de notre humeur, il est bien connu pour être impliqué dans les états dépressifs. Elle est sécrétée lorsque nous nous sentons reconnus à notre juste valeur, lorsque notre estime de soi est bonne, lorsque nous nous sentons en sécurité, avec un contact physique, les relations sociales, les pensées positives, le sport, l'exposition au soleil, l'alimentation (légumes secs crus, glucides, bananes, prunes etc.). Il nous rend serein et optimiste, alors que son manque favorise l'irritabilité et l'impulsivité. Les niveaux de sérotonine diminuent avec une séparation, la perte d'un être cher, l'absence de relations sociales, l'absence de contacts physiques et les pensées négatives. Loretta Breuning nous conseille d'apprendre à apprécier chaque jour ce que nous avons fait de bien, non pas de grandes réalisations, mais

simplement de valoriser les petites choses que nous parvenons à accomplir.

Toutes ces hormones du bonheur jouent un rôle important dans notre vie et, en particulier, pendant la grossesse. Il est donc nécessaire d'aider la mère pour qu'elle puisse vivre et expérimenter ces états de bien-être et de joie qui l'amèneront à sécréter ces hormones bénéfiques, et donc à favoriser sa santé physique et psychologique et, avec elle, le développement harmonieux de l'enfant. Et pour y parvenir, nous pouvons tous y contribuer, comment ? Tout simplement en la faisant se sentir aimée, en sécurité, au calme, entourée d'affection et de compréhension.

De même que ces hormones du bonheur sont sécrétées, lorsque les conditions sont réunies, d'autres hormones, aux manifestations opposées, peuvent également être sécrétées. Par exemple : si la femme enceinte est stressée, anxieuse, effrayée, elle sécrète des catécholamines, qui entrent dans la circulation sanguine, traversent la barrière placentaire et perturbent le bébé.

Si cette situation est brève et occasionnelle, même si elle est intense, elle n'affecte pas nécessairement le bébé. Le risque est lorsque cette tension est prolongée et constante et que la femme la ressent et la vit comme quelque chose qui peut exploser à tout moment, comme dans le cas de tensions au sein de la famille proche, au travail, avec le partenaire.

Cependant, si la femme est consciente de ce que cela peut signifier pour son enfant à naître, cela peut l'aider à développer sa capacité à transformer les situations, en sachant le bien que cela fait à son enfant, ce qui, avec l'amour qu'elle ressent pour lui, aidera à remédier aux dommages éventuels, qui seraient plus forts si elle n'en était pas consciente. C'est ce que confirme le psychiatre Thomas Verny en ces termes :

*« Cependant, la femme dispose d'un puissant bouclier protecteur pour le bébé, son amour, qui peut atténuer ou, dans certains cas, neutraliser l'impact des stress externes. » cité par Marie-Andrée Bertin (2005) Page 87.*

## **B - Communication par le sang et les fluides :**

Pour comprendre, de manière claire et simple, comment le bébé reçoit les pensées et les sentiments de sa mère à travers le sang et les fluides, nous allons parler des expériences menées par le chercheur japonais Masaru Emoto, qui sont reflétées dans son livre *The memory of water* (La mémoire de l'eau).

Il y affirme que l'eau enregistre toutes les influences environnementales. Ces recherches ont ensuite été corroborées par le prix Nobel de médecine 2008 décerné au professeur Luc Montagnier.

Pour parvenir à cette conclusion, il a soumis divers échantillons d'eau à différentes influences et a prouvé que certaines pensées ou certains mots modifiaient l'organisation des molécules d'eau. Sur différents récipients d'eau distillée, il a placé des étiquettes sur lesquelles étaient inscrits des mots positifs tels que : amour, remerciement, paix, etc., et sur d'autres des mots négatifs tels que : idiot, obstacle, haine, etc. Il prenait alors un échantillon d'eau, le congelait et l'observait ensuite au microscope électronique. L'eau formait des cristaux différents dans chaque cas. Les messages positifs créaient des cristaux d'une très belle structure harmonieuse, tandis que les messages négatifs donnaient des formes laides et déstructurées. Cela prouvait que l'influence à laquelle l'eau avait été soumise avait produit un effet sur elle. Il a réalisé les mêmes expériences avec la musique et les sons, en soumettant l'eau à différents types de musique (classique, rock, heavy metal ou musique de groupes modernes, mais avec un contenu positif, comme *Imagine* de John Lennon). Ensuite il observa au microscope électronique les cristaux résultant de l'influence exercée par les différents types de musique sur l'eau.



Ainsi, si notre corps est composé d'environ 71 % d'eau et l'œuf fécondé de 90 %, nous pouvons facilement imaginer comment les pensées et les sentiments de la mère atteignent le bébé par le biais du sang et du liquide amniotique, le milieu dans lequel le bébé vit.

Plus les pensées et les sentiments de la mère sont positifs, plus elle soutient le développement physique et psychologique de son enfant.

L'autre moyen de communication entre la mère et le bébé est:

## C - Voie de communication neuronale :

Grâce aux découvertes de la science, nous savons aujourd'hui qu'il existe dans le cerveau deux types de cellules intéressantes, et en particulier pour le sujet de l'éducation prénatale : les neurones fusiformes et les neurones miroirs :

Concernant les neurones en fuseau, le chercheur californien Jhon Allman, (2001), nous apprend que les neurones en fuseau apparaissent au 8<sup>e</sup> mois de la gestation et que leur nombre continue à augmenter jusqu'au 8<sup>e</sup> mois après la naissance. Notre capacité à être social va dépendre du nombre de cellules fusiformes que nous possédons. L'emplacement de ces cellules et la richesse de leurs connexions dépendent de l'environnement, et l'environnement d'un bébé prénatal est principalement sa mère, son père. Que cet environnement soit aimant et harmonieux ou qu'il soit continuellement stressé, agité, cela aurait-il un impact sur la prolifération des cellules fusiformes ?

Voyons ce que le biologiste cellulaire Bruce Lipton (2007) dit de l'importance de l'environnement des cellules à la suite de ses recherches :

*« Lorsqu'il fournissait aux cellules un environnement sain, elles proliféraient ; lorsque l'environnement n'était pas optimal, les cellules tombaient malades. S'il rééquilibrait l'environnement, les cellules malades se revitalisaient et, ajoute-t-il, même Darwin, à la fin de sa vie, en est venu à admettre qu'il avait sous-estimé le rôle de l'environnement. »* Page 68

L'autre type de cellules sont les **neurones miroirs** : ils ont été découverts par le neurologue italien Giacomo Rizzolatti (1992) et son équipe de l'Université de Parme.

Ils constituent une sorte de sixième sens qui crée une empathie immédiate avec l'autre. Ils semblent jouer un rôle dans la mémoire et l'apprentissage. Le système miroir nous permet de nous approprier les actions, les sensations et les émotions des autres. Selon les neurosciences, les neurones miroirs jouent un rôle important dans les capacités cognitives liées à la vie sociale, comme l'empathie, la capacité à se mettre à la place des autres et l'imitation.

Lorsque nous nous sentons très bien avec quelqu'un, en phase avec une personne, il y a une traduction biologique : nos neurones miroirs sont activés. Ce lien de personne à personne, de cerveau à cerveau, qui forme un circuit à double sens, est appelé résonance empathique.

Par conséquent, nous pouvons dire qu'avec nos émotions et nos intentions, qui se reflètent dans le cerveau des autres, nous provoquons le même état, les mêmes émotions, les mêmes intentions et les mêmes idées, nous les influençons directement.



Compte tenu du lien fort et étroit entre la mère et le bébé, on peut comprendre que les émotions et les intentions de la mère se reflètent dans le cerveau de son bébé, provoquant le même état, les mêmes émotions, les mêmes intentions et les mêmes idées. Elle l'influence directement. Ce sont les deux cerveaux, celui de la mère et celui du bébé, qui communiquent en permanence par le biais des neurones miroirs.

Si le sentiment d'amour de la mère à son égard est présent, c'est ce sentiment qui se reflétera chez le bébé, grâce aux neurones miroirs, et c'est ce sentiment qu'il sera imprégné et gravé dans son organisme.

Le Dr Claude Imbert (2008) nous dit : « *Dès le ventre de sa mère, le bébé est toujours imprégné des événements, des paroles et des émotions qui l'entourent et qu'il s'approprie positivement ou négativement. Il prend pour argent comptant ce qui vient des personnes importantes sur le plan émotionnel et affectif, c'est-à-dire les parents et la famille proche. Il croit en tout ce qu'ils pensent et disent.* » Pages 159-163.

A la fin d'une conférence sur l'éducation prénatale, une mère nous a dit qu'elle comprenait maintenant pourquoi son bébé avait beaucoup soupire à la naissance. Lorsqu'elle était enceinte, le grand-père du bébé est décédé. Cet événement l'a plongée dans une grande tristesse qu'elle a ressentie tout au long de sa grossesse. Elle a compris et ressenti que son fils s'en était imprégné.

Cependant, nous savons aujourd'hui, grâce aux progrès de la science, qu'il existe des situations que nous pouvons régler ou auxquelles nous pouvons remédier. Cependant, nous sommes conscients qu'il ne sera pas toujours facile de maintenir des pensées et des sentiments positifs 24 heures sur 24, tous les jours et pendant neuf mois, mais si nous disposons de ces informations, nous pouvons prendre conscience et essayer de changer nos états mentaux ou émotionnels négatifs, lorsqu'ils apparaissent, par un état positif. Pour ce faire, nous pouvons rechercher, évoquer et recréer en nous ces situations, ces moments où nous avons vécu des choses belles, joyeuses, positives, où nous nous sommes sentis heureux.

Dans ces situations, nous pouvons également utiliser un autre outil, qui consiste à parler au bébé, à lui expliquer ce que nous vivons et ressentons afin qu'il ne se l'approprie pas. Mais nous n'allons pas nous étendre sur ce point, car nous le développerons plus tard.

## **D - Voie de communication sensorielle. Développement des sens chez le bébé prénatal :**

Une fois de plus, c'est à la science et à la technologie que l'on doit les connaissances dont nous disposons à ce sujet. L'apparition des échographies et des caméras miniatures ont permis de comprendre comment les différents sens se développent tout au long de la gestation et comment la mère et l'enfant communiquent et s'éduquent à travers eux. L'alimentation ne se réduit pas seulement à l'acte physique d'ingérer des aliments solides : les sens sont d'autres moyens de nous nourrir à des niveaux moins denses et plus subtils. Mais nous en parlerons dans les autres sections consacrées à la grossesse.



Le bébé en développement est bien plus que ce que nous pouvons imaginer. Il est sensible, il a de la mémoire et des capacités d'apprentissage étonnantes, comme le montrent toutes les études et recherches sur la sensibilité foetale.

Les sens se développent progressivement. Le premier à apparaître est le toucher, suivi du goût, de l'odorat, de l'ouïe et enfin de la vue.

**Le toucher :** Premier organe sensoriel à apparaître, il le fait en même temps que le système nerveux primitif. Trois semaines après la conception, les bases du système nerveux central sont posées, le cerveau et la moelle épinière se développent. Le rôle de la peau tout au long de la gestation sera essentiel. Toujours en contact avec sa mère, elle sera constamment massée par le muscle utérin et la paroi abdominale. Ces stimulations sont transmises aux autres organes sensoriels et au système nerveux qui a la même origine que la peau. À 32

semaines de gestation, on peut dire que la sensibilité cutanée est développée sur toute la surface du corps du bébé, ce qui signifie qu'il est sensible au toucher, à la pression, à la chaleur et à la douleur. L'on pensait auparavant qu'ils ne ressentaient pas la douleur.

Le système vestibulaire, également appelé oreille interne, est responsable du contrôle de l'équilibre et se développe au cours du 8<sup>e</sup> mois de gestation.

L'oreille possède un ensemble de structures dont le rôle est d'ajuster la position du corps pendant le mouvement, ainsi que d'assurer son équilibre, ce qui est essentiel pour que le bébé se déplace en toute sécurité dans le ventre de sa mère et, après la naissance, dans le monde. Lorsque la mère marche, elle stimule ce système vestibulaire. Les femmes enceintes remarquent que lorsqu'elles sont immobiles, le bébé bouge et que lorsqu'elles bougent, le bébé reste immobile. L'activité et le repos sont donc tous deux importants pour l'équilibre du bébé.

**Le goût :** Les récepteurs gustatifs se développent en même temps que les récepteurs olfactifs et commencent à se former à partir de la 14<sup>e</sup> semaine de gestation. L'échographie démontre que si l'on injecte une substance sucrée dans le liquide amniotique, le bébé boit plus de liquide, mais si l'on injecte une substance amère, il boit moins. L'alimentation de la mère détermine en partie les préférences alimentaires futures de l'enfant. Les saveurs qu'il percevra à travers le liquide amniotique seront enregistrées et le sensibiliseront aux aliments de sa zone culturelle. Ces saveurs seront plus tard reconnues dans le lait maternel lors de l'allaitement. Les mères doivent également faire attention à ce qu'elles mangent pendant cette période afin de ne pas créer des habitudes néfastes chez leurs enfants. Selon une spécialiste, le Dr Lavinia Nanu (2017) : « *Si la mère mange beaucoup d'aliments trop sucrés, gras et salés pendant la gestation et l'allaitement, cela influence les centres de récompense de son cerveau, conduisant ses enfants à s'alimenter de la même façon, courant le risque de devenir, par exemple, obèses.* » Page 125.

**L'odorat :** Les récepteurs olfactifs se développent entre la 11<sup>e</sup> et la 15<sup>e</sup> semaine de gestation. Ces récepteurs sont situés dans la muqueuse nasale et sont détectés dans le liquide amniotique grâce à un organe spécifique, appelé organe voméronasal, qui disparaîtra après la naissance. Les odeurs du liquide amniotique sont stockées dans sa mémoire, ce qui permet au bébé de reconnaître sa mère grâce à l'odeur de son lait. Le Dr Lavinia Nanu nous dit : « *Voici des expériences menées sur vingt mères par Peter Hepper, psychologue à l'Université Queens de Belfast et directeur d'un centre d'études comportementales*

*foetales : Dix d'entre elles adoraient l'ail et l'utilisaient dans leur alimentation, alors que les dix autres ne le supportaient pas et ne l'utilisaient donc pas. Vingt-huit heures après leur naissance, les bébés ont reçu un morceau de papier imprégné d'ail. Les bébés dont les mères n'en avaient pas fait usage ont fait un geste de rejet et ont détourné la tête, tandis que les autres ont été attirés par son odeur, parce qu'ils en avaient fait l'expérience pendant leur vie intra-utérine » (Page 126).*

D'autres chercheurs ont fait des expériences similaires dans ce domaine et ont pu prouver que le bébé garde en mémoire les odeurs perçues dans le ventre de sa mère.

L'odorat peut également être nourri par des odeurs qui éveillent des sensations agréables : encens doux sans charbon, huiles essentielles, senteurs d'une campagne pluvieuse, de l'océan, parfums des fleurs...

**L'audition** : le Dr Alfred Tomatis a été l'un des premiers, au cours des années 50, à démontrer que les bébés entendent. Aujourd'hui, d'innombrables études corroborent ce fait et l'on sait que le bébé réagit à la voix de sa mère.

L'ouïe est le seul sens entièrement développé avant la naissance. La formation de l'organe de Corti a lieu vers la 20<sup>e</sup> semaine.

Le bébé prénatal est immergé dans un monde sonore rempli de sons produits par le corps de la mère : les battements du cœur, les mouvements intestinaux, les mouvements des fluides ; les voix de la mère et du père ainsi que celles de l'environnement extérieur. Le corps de la mère agit comme une grande caisse de résonance et le bébé entend sa voix transmise par son système osseux, son crâne et sa colonne vertébrale, jusqu'au bassin.

La réaction du bébé aux sons commence à la 16<sup>e</sup> semaine, deux mois avant que l'oreille ne soit complètement formée. Ses réactions aux sons se manifestent par un changement rapide de son rythme cardiaque. Il est donc très important d'entourer votre bébé de sons qui lui permettent de se sentir à l'aise, en sécurité et calme. Évitez de l'exposer intentionnellement à des stimuli sonores, par exemple en plaçant des appareils sonores sur son ventre, car cela peut perturber son développement.

**La vue** : Bien que les paupières du bébé soient fermées jusqu'à la 26<sup>e</sup> semaine, la vue du bébé est parfaitement développée à la naissance.

Aujourd'hui, les recherches nous apprennent qu'à l'âge de six mois, un bébé peut déjà voir, car si une lumière est projetée sur le ventre de sa mère, celle-ci

provoque une accélération du rythme cardiaque.

A partir du 4<sup>e</sup> mois, le bébé ouvre et ferme les paupières. Si un rayon de lumière est projeté sur son visage, il cligne des yeux et met sa main devant ses yeux pour se protéger de celui-ci. On sait aussi qu'à sa naissance, il perçoit des mouvements d'ombre et de lumière, des formes floues, mais qu'il reconnaîtra immédiatement.

Le bébé prénatal va commencer à découvrir le monde extérieur grâce à ses sens en développement, et c'est aussi par ces sens qu'il va commencer à enregistrer ses premières impressions qui le marqueront. En 1994, Marie-Andrée Bertin, enseignante, chercheuse et pionnière de l'éducation prénatale, déclarait :

« En effet, si nous comprenons aujourd'hui beaucoup mieux les capacités sensorielles du fœtus, l'impact et les conséquences des traces affectives qu'il reçoit, rien ne nous autorise à stimuler l'être en formation selon notre logique et nos désirs d'adultes du XX<sup>e</sup> siècle. Nos connaissances sont encore très superficielles. En attendant d'en savoir plus, il est plus raisonnable et plus respectueux envers le bébé... et sa mère, de ne pas perturber les processus naturels. »

*Lavinia Nanu, (2017), p. 126*

### **Le rôle de l'imagination pendant la grossesse.**

Un autre élément que la mère peut utiliser pendant la gestation, c'est :

**Le pouvoir de l'imagination.** Les images sur lesquelles vous vous concentrez, auxquelles vous croyez et que vous alimentez agiront sur votre futur enfant. Vous pouvez l'imaginer aimable, sain, gentil, intelligent, beau, paisible, généreux, etc... Peu à peu, les forces du subconscient formatrices du bébé, se chargeront de les réaliser et le bébé en sera imprégné.

Tout ceci se passe pendant cette période de gestation sans que la mère en soit consciente. Ce n'est pas elle qui dirige le processus, mais son subconscient. Comme il se manifeste par des images, le pouvoir de l'imagination pendant cette période est immense, c'est un facteur essentiel sur lequel elle peut travailler.

Paracelse, médecin suisse du XVI<sup>e</sup> siècle, déclara : « *La femme est l'artiste de l'imagination et l'enfant dans son ventre la toile sur laquelle elle peint ses tableaux.* »

*Carlo Simon Belli (2017), p. 8*



En outre, lorsqu'une mère imagine son enfant paré des meilleures qualités, elle éprouve un état de bonheur, de joie et de bien-être, et comme nous l'avons déjà dit, tout ce que la mère éprouve, l'enfant prénatal l'éprouve aussi, car ces sensations se communiquent à l'enfant et l'enveloppent dans ces mêmes états. L'imagination positive au service des forces de vie en devenir n'est non seulement pas néfaste mais peut être considérée comme un échange mutuellement bénéfique.

Peut-être avons-nous tous fait l'expérience, à un moment ou à un autre de notre vie, d'un souhait ou d'un rêve qui finit par se réaliser, à force de l'imaginer et de s'y accrocher avec foi et conviction.

Un jour, une mère avec qui je parlais de ce sujet, me dit :

« Savez-vous que j'ai réalisé le projet de ma fille longtemps avant sa naissance ? » Je lui ai demandé : « Expliquez-moi comment vous avez fait. » Elle me répondit avec beaucoup d'assurance qu'avant et pendant la grossesse, elle avait imaginé comment elle voulait qu'elle soit : intelligente, en bonne santé, gentille, généreuse, calme, sensible et belle.

Je connaissais bien sa fille, car elle avait été une de mes étudiantes, et je peux dire qu'elle manifestait tout cela. Elle était aussi très équilibrée sur le plan émotionnel. Je me souviens que lorsqu'elle était confrontée à une situation

conflictuelle et devait prendre une décision ou adopter une certaine attitude, elle ne se laissait pas influencer ou impressionner par ses camarades de classe ou ses amis. Elle avait une capacité de résilience développée, si prisée de nos jours. Ses habitudes de vie étaient, et sont toujours, saines également : elle ne fumait pas, ne buvait pas et n'était pas coutumière des soirées tardives. Ce n'est pas le seul cas rencontré car j'ai pu suivre la trajectoire d'autres enfants tout au long de ma vie privée et professionnelle et j'ai pu constater des résultats similaires, fruit du travail conscient des parents pendant la phase prénatale.

Lorsque nous évoquons le pouvoir de l'imagination, il s'agit évidemment d'imaginer les meilleures qualités, et non de projeter sur le bébé nos propres objectifs non atteints et nos rêves. Nous devons respecter, à tout moment, la liberté de ce nouvel être qui devra décider lui-même de sa vie future et de ce qu'il y développera.

Si un être arrive déjà paré des meilleures qualités, il sera aimé et l'on se sentira bien en sa compagnie. Il sera heureux, et nous pouvons ajouter qu'avec ces caractéristiques il aura un esprit et un cœur équilibrés et lucides, où ni la violence ni les abus n'auront de place. Il saura résoudre les problèmes que la vie lui posera, par le dialogue et une bonne communication, sans s'imposer aux autres ni les dominer. Et nous pouvons ajouter que lorsqu'une personne n'a pas de traumatismes, de peurs ou de blocages profonds, lorsque son esprit est clair et son cœur paisible et plein d'amour, elle n'a aucune difficulté à faire ses apprentissages et à atteindre ses objectifs.

Si nous plaçons les qualités morales au-dessus des acquisitions purement matérielles, en éduquant nos enfants dans ce sens dès le stade prénatal, ce sera à mon avis le meilleur héritage légué au monde et à la société.

### **La beauté : aliment de la mère et du bébé**

Est-il possible de se nourrir de beauté ? Lorsque nous parlons d'alimentation, il nous vient généralement à l'esprit de l'associer à la nourriture que nous absorbons quotidiennement ; mais en vérité, la nutrition ne se réduit pas à l'acte de manger des aliments solides. Il existe d'autres formes de nutrition, que nous pouvons qualifier de plus subtiles. Elles nourrissent et alimentent notre esprit, notre âme et notre cœur. Ces substances sont également précieuses et nécessaires pour notre santé et notre équilibre psychique.

Nous allons maintenant aborder le rôle de la beauté et la nécessité pour la mère et son bébé de s'en nourrir.

Platon disait : « *Le but de l'éducation est de nous apprendre à aimer le beau.* »  
Pendant la grossesse, la sensibilité de la mère est exacerbée et sa créativité peut être développée, amplifiée et stimulée pour son propre bien et celui du bébé.

**S'entourer de beauté, se nourrir de beauté** est très salubre car la contemplation de celle-ci inspire, élève l'esprit et produit un bien-être et un bonheur profond. De cette façon, le bébé est nourri et ressent de l'amour pour celle-ci. Il est recommandé que tout ce que la mère enceinte regarde, écoute, lit, soit esthétique, harmonieux, noble, inspirant, joyeux.

« *Le spectacle du beau, sous quelque forme qu'il se présente, élève l'esprit à de nobles aspirations.* » G. Adolfo Bécquer.

Pour la contemplation de la beauté, la vue est le sens par excellence, c'est pourquoi elle jouera un rôle fondamental pendant la gestation.

**« La mère est la fenêtre du bébé sur le monde. »**

Nous savons que la mère ne pourra rester dans une bulle isolée du monde extérieur. Il lui est conseillé d'éviter, dans la mesure du possible, les conversations, les spectacles, les lectures déprimantes, tout ce qui peut avoir un impact désagréable et négatif : les films violents ou d'horreur, les programmes de télévision perturbateurs. Nous devons rechercher pendant cette période des expériences visuelles qui procurent épanouissement, détente et bien-être à la mère et, par conséquent, à l'enfant. Nous avons tous fait l'expérience, de ces images choquantes et inoubliables qui nous harcèlent, nous mettant mal à l'aise, nous déstabilisant. Tout ce qui a un impact agit doublement sur le bébé.

« *Des études ont démontré que les expériences visuelles provoquent des réactions chimiques dans tout le corps qui peuvent soit nous élever, soit nous déprimer. Des vidéos de scènes violentes furent proposées à des étudiants : leur système immunitaire s'affaiblit, tandis que le visionnage d'actes nobles améliora leur fonction immunitaire.* »

Deepak Chopra (2006), p. 62

Voici quelques exemples d'activités que la future mère peut pratiquer pour contempler la beauté :

– **Visiter de musées** : Sont conseillés ceux qui offrent des collections d'œuvres de peinture, de sculpture, d'architecture qui inspirent et surprennent, qui reflètent la beauté à travers les sujets traités, leurs proportions harmonieuses,



leur symétrie, leurs couleurs. Tout concourt à l'édification du nouvel être en formation, car ce que la mère contemple et les sensations qu'elle éprouve s'inscrivent dans son bébé. Cela nous ramène à Masaru Emoto et à ses expériences sur l'eau, et à la façon dont elle capte les influences de l'environnement. Si une femme enceinte contemple des œuvres d'art basées sur l'harmonie parfaite, la symétrie, la mesure et la proportion, ces images agiront, par l'intermédiaire de sa vue, sur son psychisme, lui transmettant ordre et clarté, agissant de manière bénéfique sur son esprit, générant sérénité et bien-être. Ses fluides intérieurs, ainsi que ceux du bébé cristalliseront ainsi des formes bien structurées, belles et harmonieuses.

À cet égard, je recommande la contemplation des œuvres d'art de la période grecque classique, qu'il s'agisse d'architecture ou de sculpture, pour autant que les sculptures ne soient pas mutilées, et des œuvres sculpturales, picturales et architecturales de la Renaissance italienne des XV<sup>e</sup> et XVI<sup>e</sup> siècles, qui sont fondées sur les lois décrites ci-dessus.

Dans l'article : « Le statut des femmes et des mères dans la Grèce antique », Yorgos Pappas, (1994) nous dit :

*« L'éducation prénatale était connue et enseignée par les pédagogues et les philosophes. Les prêtres et les prêtresses guidaient les futures mères et les encourageaient à contempler les statues des dieux, afin qu'elles imprègnent leur enfant de beauté et de vertu. »* Page 42

Il poursuit en nous expliquant comment la science du XX<sup>e</sup> siècle souligne ces intuitions, à travers les recherches du Dr Alfred Tomatis, fondateur de l'audio psychologie, chercheur déjà mentionné dans le chapitre sur la conception. Je le cite à nouveau pour rappeler ses recherches sur l'importance pour la mère enceinte de contempler des formes belles et harmonieuses, car la structure des visages des statues antiques, ainsi que la symétrie et l'harmonie parfaites qui en émanent, sont une nourriture pour le corps, l'âme et l'esprit.

Cela nous permettra de mieux comprendre pourquoi la Grèce antique produit dans un si grand nombre de philosophes, d'éducateurs, d'artistes, d'architectes et de dramaturges de génie qui s'exprimèrent dans l'ensemble des sciences et des arts de l'époque.

Si, en revanche, la mère contemple des formes déstructurées, chaotiques, difformes, laides, on peut supposer que celles-ci agiront également sur ses fluides internes du couple mère-bébé et leurs effets seront tout autres.

Outre les musées d'art traditionnels, il existe également des musées en plein air. Dans les promenades et les jardins des grandes villes, il existe généralement des espaces où l'on peut admirer de belles sculptures ou contempler de

magnifiques bâtiments. Toutes les cités, aussi petites soient-elles, proposent souvent des itinéraires, des parcs ou des jardins agrémentés de fontaines, de statues. Et c'est gratuit !

Un jour prochain, les musées offriront-ils aux futures mamans la possibilité de visites gratuites guidées ? Toutes les mères n'ont pas les moyens d'accéder à des musées payants.

– **Les chefs d'œuvres** des grands maîtres de la peinture, de la sculpture et de l'architecture de tous les temps, à travers les livres ou les musées virtuels.

Je vous propose un **exercice simple** avec de belles images :

Nous nous asseyons confortablement et fermons les yeux. Nous faisons quelques respirations profondes afin de nous détendre et de nous recentrer. Lorsque nous nous sentons calmes et prêts, nous ouvrons les yeux et contemplons pendant quelques instants l'œuvre d'art qui se trouve devant nous, puis nous fermons à nouveau les yeux et nous nous laissons imprégner par elle, en la recréant dans notre esprit, puis nous ouvrons les yeux et observons l'état dans lequel nous nous trouvons, ce qu'elle nous a apporté.

– **Admirer des paysages inspirants** : montagnes, lacs, prairies, océan, forêts, fleurs, etc., à travers des livres ou des images virtuelles. Voyager au sein des différents continents de la planète en visionnant des documentaires. La terre regorge de lieux magiques et merveilleux, pleins de charme et de beauté.

« La nature est le plus grand musée d'art qui existe. »

Si vous le souhaitez, vous pouvez également pratiquer l'exercice précédent, mais avec des images de la nature.

Nous avons déjà parlé de l'importance de l'imagination. Ainsi, lorsque vous imaginez votre enfant paré des plus belles qualités, que vous contemplez de magnifiques œuvres réalisées par la nature ou par l'homme, le bébé baigne dans un océan d'harmonie, de sérénité, et vous continuez à le nourrir et à l'éduquer.

– **Assister à des spectacles de théâtre et de danse** inspirants, esthétiques, poétiques qui procurent bien-être, bonheur et allégresse.

– **Aller à des concerts** : musique classique ou douce et méditative, musique folklorique, à condition que le volume ne soit pas assourdissant, car cela dérange le bébé et l'agite.

– **Pratiquer une activité artistique**, dans la mesure du possible : peinture, céramique, modelage, dessin, chant, couture, etc... Si vous pratiquez un instrument,

jouez en pendant cette période. La confection du trousseau du bébé, héritage de nos mères et nos grands-mères, redevient à la mode. Les possibilités sont variées et chaque mère peut choisir celles qui lui semblent correspondre à ses goûts et à ses capacités. Créativité et talents cachés sont à l'ordre du jour !

Comme le dit Kazuo Murakami, « *Il n'est jamais trop tard pour développer nos talents ; ce qui nous empêche de le faire, c'est la conviction que nous n'en sommes pas capables* » pp. 84-86.

« *Si les Chinois ont conçu les cliniques prénatales il y a plus de 1000 ans, pour que les mères puissent vivre l'attente de leur enfant, entourées de sérénité et de beauté, n'est-ce pas parce qu'ils pensaient que le bébé, ressentant le bien-être de sa mère, en bénéficierait et qu'au contraire, il ne pourrait pas bénéficier d'une vie trépidante qui ne laisserait pas à la mère le temps de s'y consacrer ?* »

*J. Pierre Relier (1993), p. 68*

Il est également conseillé de lire des livres qui inspirent les idéaux les plus élevés. Par exemple des biographies de personnages illustres du passé ou actuels, qui ont accompli des actes héroïques pour l'humanité, leur pays. Des ouvrages qui relatent des histoires d'amour pur, désintéressé, de personnes qui sacrifièrent leur vie au service de l'humanité. Pour les croyants, il peut également s'agir de biographies de saints, de prophètes, de grands maîtres spirituels. Chacun peut choisir, selon ses goûts et ses croyances, ce qu'il estime être le plus propice et bénéfique pour la meilleure éducation de son enfant. Le bébé absorbe naturellement tout ce que sa mère pense, ressent, fait, voit, lit et écoute.

Deepak Chopra (2006) recommande : « *Récitez des poèmes d'amour, lisez de belles et profondes histoires à haute voix et impliquez votre partenaire dans le processus. Demandez-lui de vous lire des poèmes ou des histoires à tous les deux. Le bébé aime entendre la voix de son père.* » Page 55.

Mais la beauté n'est pas seulement une question d'apparence extérieure, c'est aussi une faculté intérieure qui se situe bien au-delà des normes sociales ou culturelles basées sur le physique.

C'est aussi la capacité de s'émerveiller de chaque détail de notre vie quotidienne, de tout voir comme si c'était la première fois. C'est la capacité de profiter de tout ce que la vie nous offre, de faire le bien : un sourire, un mot de réconfort à une personne dans le besoin. Un geste de solidarité, de compassion, une écoute attentive sont aussi des manifestations de la beauté.



Admirer la beauté des êtres qui manifestent les meilleures qualités, qui sont positifs et bénéfiques pour les autres.

La beauté dans un geste de compréhension et de compassion envers la souffrance des autres. Admirer la beauté lorsque chaque matin j'ouvre à nouveau les yeux, bien vivante prête pour de nouvelles opportunités. La beauté se manifeste également lorsque nous rayonnons et incarnons les qualités qui ennobliennent, dignifient et donnent de la valeur à la vie humaine. La beauté dans le respect de tout ce qui nous entoure.

Il est donc essentiel pour une femme enceinte de contempler la beauté extérieure, et aussi de manifester sa beauté intérieure par des qualités, par des pensées, des sentiments et des actes positifs, justes, aimants et nobles. De cette façon, le bébé en est imprégné, comme nous l'avons dit précédemment, et celui-ci sera magnifique, indépendamment de son apparence extérieure, car cette beauté, expérimentée dans le sein de sa maman, rayonnera à travers les meilleures qualités et valeurs morales.

Les femmes ont entre leurs mains la possibilité de mettre au monde des êtres magnifiques qui, à leur tour, embelliront la vie de tous ceux qui les entourent.

« La naissance de la beauté concerne le corps et l'âme », disait Platon.

Nikos Angelis (1994), p. 31



### **Le contact avec la nature : source de santé et de bien-être**

Si nous voulons survivre en tant qu'espèce, il est fondamental de retrouver notre équilibre dans notre relation avec la nature, notre « Mère commune ». Nous sommes généralement peu conscients du fait que c'est elle qui nous offre, met à notre disposition tout ce dont nous avons besoin pour notre vie quotidienne : la nourriture, les matériaux pour construire nos maisons et autres édifices, l'oxygène que nous respirons, l'eau, etc... Depuis longtemps, nous ne la respectons plus et nous l'exploitons à outrance. Comment retrouver l'équilibre et l'harmonie avec elle, la réponse est très simple : par l'amour et le respect.

Si les parents sont des amoureux de la nature, ou s'ils prennent conscience de la nécessité de la respecter, ils transmettront naturellement cet amour à leurs enfants.

Le règne végétal me tient particulièrement à cœur. J'ai un besoin vital d'être entourée de plantes, de fleurs et d'arbres, car ils me procurent un immense bien être. Me nourrir de l'élégance de leurs formes et de leurs couleurs ravit ma vue et comble mon âme d'une joie profonde. J'ai appris à les aimer alors que j'étais dans le ventre de ma mère car je vivais ses perceptions.

Le contact avec la nature est fortement conseillé pendant la grossesse, tant du point de vue de la santé que de l'écologie. La nature est un véritable musée d'œuvres d'art vivantes. Marcher, se promener régulièrement dans la campagne, les jardins, les parcs, les plages, les montagnes, etc., favorise une bonne circulation, une bonne oxygénation et apporte calme et détente.

– Visiter des **jardins botaniques**. Ces jardins présentent généralement des espèces végétales très variées, dont certaines très rares, qui surprennent et émerveillent par leur diversité et leur splendeur.

– La contemplation du **ciel nocturne** est une autre occasion de ressentir cette beauté, cette magnificence. La voûte étoilée provoque un sentiment d'immensité, d'espace infini. Elle détend et produit une paix et une sérénité profondes.

D'autre part, les sons de la nature tels que le gazouillis des oiseaux, le murmure d'un ruisseau, le jaillissement d'une fontaine, le chuchotement du vent agitant les branches des arbres produisent bien-être et sérénité, et sont tout à fait appropriés pour obtenir un équilibre corps-esprit, essentiel pendant la gestation.

Des parents attentifs à développer et cultiver des attitudes de respect et d'amour envers la nature en imprégneront leur bébé. Nous éduquerions ainsi, dès le départ, des êtres respectueux et amoureux de la nature et contribuerions ainsi à l'amélioration de l'environnement de la planète.

« *L'écologie dans le ventre de la mère garantit l'écologie dans le monde.* »

*Thomas Verny*

« *Les sons de la nature ont également pour effet d'équilibrer le corps et l'esprit et peuvent nous aider à nous reconnecter à notre état essentiel de sérénité.* »

*Deepak Chopra (2006), p. 54*



La nature est aussi un lieu où l'on peut apprendre à se reconnecter :

« **Le silence et son pouvoir régénérateur** »

Que nous pouvons continuer à pratiquer à la maison ou ailleurs.

**Le silence et son utilité dans notre vie quotidienne**

De nos jours, nous vivons presque sans interruption immergés dans une envahissante cacophonie. Plongés au sein de cette multitude de stimuli, nous sommes « tenus en éveil » en permanence, surtout dans les grandes villes. La pollution acoustique s'ajoute aujourd'hui aux autres formes de pollution.

Le bruit s'infiltré partout : à la maison (radio, télévision, musique), dans la rue (circulation, travaux). Les téléphones portables nous captivent et martèlent leurs messages. Dans les bureaux, les bruits des différents appareils. La radio, à haut volume, dans les stations-service, les toilettes publiques, les magasins, les bars, les restaurants, sans parler des conversations incessantes et le brouhaha généré par les clients. La liste est interminable et il est de plus en plus difficile de trouver des endroits silencieux. Ces bains sonores constants agissent négativement sur notre système nerveux, nous rendant agités, tendus.

Dans cette société de pollution acoustique, on peut dire que le silence est devenu un « luxe » et, par conséquent, de plus en plus de personnes le recherchent au sein de la nature, soit en vivant en dehors des villes, soit en faisant du

tourisme de randonnée, afin de se reposer, de détendre et se ressourcer.

Jusqu'à récemment, on pensait que les neurones ne pouvaient pas se régénérer et qu'au fil des ans le cerveau se détériorait. Aujourd'hui, cependant, les découvertes neuroscientifiques viennent contredire cette hypothèse. Des recherches sont en cours sur ce qui peut favoriser la régénération neuronale.

Un groupe de chercheurs allemands du Centre de recherche sur les thérapies régénératives de Dresde a découvert que le silence a un impact considérable sur le cerveau. Passer quelques minutes par jour dans le silence est très bénéfique pour celui-ci et peut nous aider à conserver notre mémoire.

Le bruit déclenche une activation de l'amygdale (groupe de neurones situés dans les lobes temporaux du cerveau associés à la formation de la mémoire et aux émotions) qui réagit en stimulant la production d'hormones telles que l'adrénaline et le cortisol, qui augmentent notre niveau de stress et affectent notre système immunitaire.

Alors que le bruit est source de stress et de tensions, qu'il nous perturbe et nous rend malades, le silence a un effet curatif et relaxant. C'est ce qui ressort d'une étude réalisée en 2005 par un groupe de chercheurs de l'Université de Pavie (Italie). Ils ont constaté que deux minutes de silence absolu sont plus bénéfiques que l'écoute d'une musique relaxante et entraînent une baisse plus importante de la tension artérielle.

### **Le silence est le meilleur antidote au stress**

Mais le silence ne consiste pas seulement à ne pas parler. Nous pouvons être silencieux extérieurement mais avec un mental agité par toutes sortes de troubles (soucis, obsessions, problèmes, préoccupations, etc.).

Le silence auquel nous faisons référence est celui qui est le résultat de notre concentration sur le moment présent afin que l'esprit puisse se manifester et que notre mental cesse de tourner en rond autour de sujets non essentiels. Cela peut sembler difficile au début, mais avec de la pratique et de la patience, nous pouvons y parvenir.

Je vous propose **un exercice simple** :

Asseyez-vous confortablement, dans un endroit calme. S'il y a un peu de bruit, vous pouvez utiliser des protections auditives (boules Quies). Nous nous concentrons sur la respiration. Nous inspirons et expirons lentement et observons comment l'air entre par notre nez et ressort par notre bouche. Comme il peut être difficile au début d'arrêter nos pensées, une stratégie très simple consiste à compter mentalement combien de temps nous inspirons et



combien de temps nous expirons. De cette manière, nous restons concentrés. Nous pouvons nous entraîner pendant quelques minutes, avec d'abord 4 ou 5 temps. Ensuite, au fur et à mesure que nous nous maîtrisons, nous pouvons réduire le temps. Il arrivera un moment où l'on n'aura plus besoin de compter mentalement et la porte du royaume du silence s'ouvrira facilement. Et si vous êtes assaillis par une pensée, ne vous inquiétez pas, il n'est pas nécessaire de lutter, laissez-la passer, sans vous décourager ni abandonner. N'oubliez jamais que la persévérance est la meilleure façon d'atteindre nos objectifs.

Lorsque nous nous reposons quelques minutes :

1. Nous nous ressourçons et pouvons ensuite poursuivre nos activités quotidiennes avec une énergie renouvelée.
2. Un cerveau reposé réfléchit mieux et comprend mieux, ce qui améliore nos capacités cognitives, notre attention, notre motivation et favorise l'apprentissage. Lorsque nous sommes surchargés, au contraire, la fatigue cérébrale altère notre système nerveux et entrave l'apprentissage. Combien de fois ai-je pu le constater lorsque j'enseignais, sur moi-même et sur mes élèves !
3. Le silence permet également de se détendre et de s'harmoniser. Cet état de bien-être déclenche la production d'endorphines, hormones liées au bonheur, qui réduisent le stress et renforcent notre système immunitaire.

Lorsque nous neutralisons notre bruit intérieur, nous créons ce que nous pouvons appeler un vide et c'est dans ce silence que nous pouvons trouver les réponses les plus appropriées à nos problèmes et à nos questions. Nous offrons à notre mental une pause et un repos.

Les scientifiques nous disent que notre cerveau dispose d'un réseau qui s'active lorsque nous sommes au repos, et que celui-ci se charge de régler les détails et de chercher des solutions aux problèmes.

Nous avons certainement tous déjà entendu ou dit, cette phrase bien connue, lorsque nous devons réfléchir et décider calmement de quelque chose : « Je vais consulter mon oreiller. » Une fois de plus, la science découvre et confirme les connaissances qui sont déjà présentes dans notre inconscient.

Des chercheurs de l'Université de Harvard ont récemment découvert que ce réseau est activé lorsque nous réfléchissons sur nous-mêmes, mais aussi lorsque nous sommes silencieux, que nous avons les yeux fermés, et que tout stimulus distrayant provenant de l'environnement l'éteint.

Est-ce pour cette raison que toutes les religions, les mouvements spirituels, les philosophes et les maîtres spirituels de l'Antiquité et actuels ont promu et recommandé la pratique du silence, à travers la méditation et d'autres pratiques,

comme un facteur fondamental pour se reconnecter à notre essence intérieure et trouver la paix, l'équilibre et la sérénité ?

Trouver un équilibre entre l'activité et le repos, entre les stimulations sonores de toutes sortes et le silence, sont des conditions de base pour maintenir un bon état de santé. Plus la mère est en bonne santé physique, émotionnelle et mentale, plus le bébé en bénéficie. Tout ce que nous faisons pour améliorer notre propre vie améliore automatiquement celle du bébé.

On peut donc imaginer combien la pratique du silence peut être importante et bénéfique pour une femme enceinte. Cultiver ces moments de tranquillité est très nécessaire pour elle et son enfant. De cette façon, l'enfant continue à être éduqué, exerçant l'équilibre entre les stimuli sonores de l'extérieur et le silence. Mais le silence permet aussi à la mère de se détendre et cet état déclenche la production d'endorphines qui plongeront le bébé dans un bain de sérénité et de bonheur. De plus, le silence permet à la mère d'être plus disponible et attentive pour une communication et une écoute plus complète et intense avec son bébé.

Nous pouvons pratiquer le silence, comme nous l'avons dit au début, au foyer, mais aussi dans les parcs, les jardins privés ou publics, lors de promenades dans la campagne, à la plage, à la montagne, etc...

Un autre aspect à prendre en compte est d'essayer d'éviter les sons désagréables, discordants, ceux qui menacent notre harmonie et nous fatiguent. Il vaut mieux éviter de rester dans des endroits bruyants.

*« La mère doit faire tout ce qui est en son pouvoir pour éviter les sons désagréables récurrents, car la pollution sonore a un effet négatif à la fois sur elle et sur le bébé. Dans la mesure du possible, essayez de vous exposer à des sons agréables, plutôt qu'à des sons toxiques, en sachant que ce que vous vivez, votre bébé le vit en même temps. »*

*Deepak Chopra (2006), p. 35*

## L'importance de la nutrition pendant la grossesse

« Que votre nourriture soit votre médicament ! »

*Hippocrate*



La nutrition est également un facteur d'éducation et est fondamentale pour la santé.

L'alimentation est un autre élément important à prendre en compte pendant la grossesse. Le bébé se nourrit du corps de la mère et utilise les substances qu'elle consomme et produit.

**Une alimentation saine et équilibrée est un élément essentiel** si nous voulons jouir d'une bonne santé et elle est particulièrement nécessaire pendant la grossesse.

De nombreuses informations, fournies par des nutritionnistes, circulent actuellement pour aider les futures mamans, pendant cette période de la grossesse à adopter une alimentation saine et équilibrée. Voyons ce qu'en disent les spécialistes :

Selon leurs recommandations, l'alimentation quotidienne idéale de la femme enceinte doit être riche et équilibrée, contenir les nutriments essentiels pour le futur enfant : glucides, protéines et lipides, ainsi que des minéraux, des vitamines et beaucoup d'eau (1,5 à 2 litres par jour).

La prise de poids est normale, elle peut se situer entre 9 et 12 kilos, cela varie d'une personne à l'autre. Il est préférable que les femmes enceintes effectuant un travail physique léger ou moyen n'augmentent pas la quantité de nourriture, mais qu'elles se reposent davantage.

L'alimentation quotidienne doit être composée de **fruits**, surtout ceux de saison et de la zone géographique où ils se trouvent, et si possible contenant peu ou pas de produits chimiques. Ils contiennent de la vitamine C qui aidera l'enfant à avoir des gencives saines, une cicatrisation et une guérison rapides des plaies, et une forte teneur en fer.

**Légumes** : la plupart des légumes sont pauvres en calories et ne contiennent pas de cholestérol. Ils sont très riches en potassium, en fibres, en acide folique, en vitamines A, E et C : carottes, céleri, betterave, laitue, poivrons, tomates, courgettes.

**Céréales** : principalement des céréales complètes, car elles contiennent du fer, des vitamines B, des protéines, des fibres et des minéraux dont la mère a besoin, ainsi que du magnésium, important pour les os et les muscles, du sélénium, qui joue un rôle antioxydant pour les cellules et favorise l'activité du système immunitaire. Certaines contiennent de l'acide folique pour la prévention de certaines malformations graves du fœtus.

**Protéines** : elles sont utilisées pour former les muscles, les tissus, les enzymes, les hormones et les anticorps, ainsi que la vitamine B et le fer, nécessaire aux cellules sanguines.

S'il est conseillé aux mères de manger des légumes, des fruits et des céréales complètes pendant la grossesse, c'est parce que ces aliments contiennent beaucoup d'énergie solaire condensée, nécessaire au développement rapide de toutes les structures du futur enfant. Plus l'aliment est vivant, plus le rendement énergétique est élevé, ce qui est bénéfique pour la mère et le bébé.

**Produits laitiers** (pour les mères non végétaliennes) : pauvres en graisses, ils sont riches en calcium, en vitamines A, B, D et en protéines. La vitamine A favorise la croissance, améliore la vue et augmente la résistance aux infections. Pour les femmes enceintes, l'apport quotidien en calcium est de 1000 milligrammes par jour.

Pour les mères qui ne tolèrent pas le lactose ou qui ont choisi de ne pas consommer de produits laitiers, il existe d'autres sources de calcium : les légumes verts à feuilles, les haricots et les pois secs, les fruits à coque et les céréales, ainsi que le tofu.

Les protéines des légumes secs, des graines et des céréales favorisent la détente mentale en stimulant la synthèse dans le cerveau d'une substance calmante : la sérotonine, tout en étant une riche source de lipides.

**Huiles** (de préférence pressées à froid) : celles qui contiennent des acides gras oméga 3, importants pour le développement prénatal du cerveau du bébé, pour la régénération des veines et des tissus nerveux, qui influencent la capacité d'apprentissage.

En ce qui concerne le poisson, les petits poissons contenant moins de mercure et les espèces d'eau douce sont recommandées. Les avantages nutritionnels du poisson pendant la grossesse sont réels et dépassent de loin le risque d'empoisonnement au mercure.

### **Les aliments à éviter sont :**

– Les glucides raffinés, comme le sucre blanc, perturbent la sécrétion d'insuline, augmentent l'acidité du sang, entravent l'action de certains minéraux et vitamines essentiels dans l'organisme, affaiblissent le système immunitaire. Les chercheurs ont constaté que le sucre raffiné est toxique. Les produits contenant des *calories vides* nous font prendre du poids, à nous et à nos bébés et augmentent le risque de diabète et de maladies dégénératives.

– Les produits à base de poisson cru, lait cru ou œufs crus (mayonnaise, crème glacée, crèmes diverses, etc...), poissons contenant des niveaux élevés de mercure. Plus l'espèce est évoluée, plus la quantité de mercure est élevée. Plus le poisson est gros, plus il contient généralement du mercure. Il est important d'éviter de consommer du requin, de l'espadon et des poissons prédateurs en général. Les fromages fermentés ou fabriqués à partir de lait non pasteurisé. Les huiles raffinées ou rances inhibent la formation des acides oméga 3 ; elles doivent être totalement évitées pendant la grossesse. Il en va de même pour la margarine, un aliment artificiel qui met l'organisme à rude épreuve sur le plan du métabolisme et de la désintoxication.

*Dr Lavinia Nanu (2017), pp. 140-146*

En fait, dans les années 1990, l'épidémiologiste et médecin David Baker a soutenu que les affections chroniques courantes, telles que le cancer, le diabète et les maladies cardiaques, ne résultent pas toujours de mauvais gènes ou d'un mode de vie malsain, mais d'une mauvaise santé intra-utérine. La mauvaise santé intra-utérine inclut la nutrition, ainsi que le monde émotionnel et mental.

Selon le Dr Deepak Chopra (2006), « *la nourriture est la lumière du soleil condensée dans la matière. Lorsque nous consommons des aliments issus de*

*l'union de la lumière du soleil, d'un sol fertile, d'une eau pure et d'un air pur, nous nourrissons notre corps, notre âme et nos émotions ».* Page 74

Si tout au long de notre existence (comme mentionné au début de cet ouvrage dans la section sur la préparation parentale), il est important d'avoir une alimentation saine et équilibrée, nous pouvons imaginer à quel point cela est important, en particulier pendant la grossesse.

### **L'importance de la façon de manger**

Une bonne nutrition ne dépend pas seulement des aliments que nous absorbons, mais aussi de la façon de les manger. Notre attitude vis-à-vis de la nourriture est aussi importante que celle-ci.

Si nous prenons un repas en étant agités, inquiets ou en train de nous disputer, la nourriture ne sera pas aussi bénéfique. Dans un état agité, notre respiration est altérée, et si nous parlons ou discutons, la même chose se produit ; nous avalons de l'air, ce qui crée des problèmes d'accumulation de gaz, qui empêchent la nourriture d'être digérée correctement, avec les problèmes conséquents que cela entraîne à long terme. D'autre part, lorsque nous sommes dans ces états, nous avalons parfois littéralement la nourriture sans l'avoir suffisamment mastiquée et elle atteint l'estomac sans être suffisamment dissoute ; l'estomac est alors contraint de faire beaucoup plus de travail et de dépenser beaucoup plus d'énergie, de sorte que lorsque nous nous levons de table, nous nous sentons fatigués.

*« Les jours où vous vous sentez nerveux, dit le pédagogue Omraam Mikhaël Aïvanhov (2005), considérez les repas comme une occasion d'apprendre à vous calmer ; mâchez lentement votre nourriture, en faisant attention à vos gestes, et quelques minutes plus tard vous aurez retrouvé votre calme. Quand on a mangé dans le silence et la paix, on garde cet état tout au long de la journée, car même s'il faut courir ici et là, il suffit de s'arrêter une seconde pour s'assurer que l'on est toujours en paix. »* Page 31

### **L'état psychique dans lequel nous mangeons est aussi important que les aliments.**

Lorsque nous mangeons dans des états négatifs, nous n'absorbons pas bien les éléments contenus dans la nourriture (vitamines, minéraux, etc...) et la digestion est entravée. Cela conduit, à la longue, à l'apparition de maladies.

Nous pouvons respecter quelques règles de base, avant et pendant les repas. Préparer les repas dans la joie. Mangez avec plaisir, savourez chaque bouchée ; faites de l'acte de manger un moment de détente et de bien-être, le bébé

apprendra à aimer la nourriture, grâce à vos sensations.

Manger en silence, en mastiquant bien les aliments afin d'apprécier leur saveur, dans le calme, permet d'obtenir le maximum de bénéfices des nutriments et produit un état de sérénité qui se transmet au bébé. C'est ce que le Dr Deepak Chopra appelle l'alimentation en pleine conscience recommandé pendant la grossesse ; manger de cette manière, dit-il, nourrit le corps, l'âme et l'esprit.

Évitez de regarder la télévision, d'utiliser votre téléphone portable, de parler, de lire ou de vous livrer à toute activité qui empêche la concentration. Si vous êtes totalement présent dans cet acte de manger, l'alimentation devient alors



une précieuse pause régénératrice. Même si vous étiez tendu ou fatigué auparavant, vous quitterez la table bien disposés et pleins d'une nouvelle énergie.

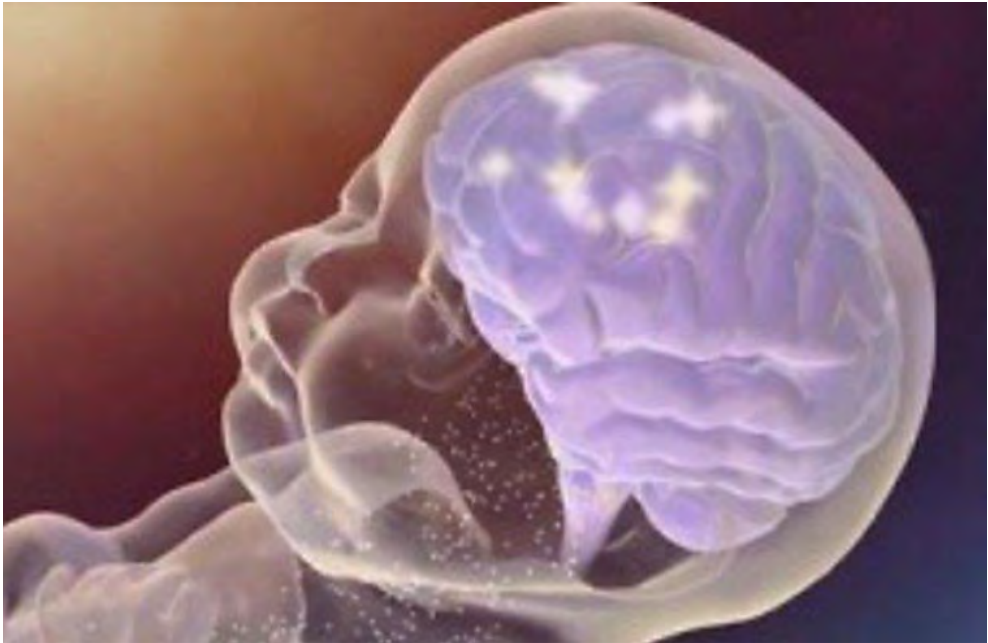
Nous pouvons également manger avec un sentiment de gratitude envers la nourriture et notre Mère Nature, nourriture grâce à laquelle nous et notre bébé nous pouvons nous maintenir en bonne santé. A notre époque, de nombreux êtres à travers le monde ne peuvent se nourrir normalement et nous devons être conscients du privilège de pouvoir le faire et en être reconnaissants. Souhaitons qu'un jour prochain tout le monde, toutes les femmes en attente

d'un enfant aient accès à une nourriture variée, saine et abondante. Toutes ces intentions et pratiques positives exprimées pendant l'acte de manger continuent à éduquer le bébé, qui sans doute à l'avenir sera un enfant attentionné dans ce domaine, imprégnés des valeurs transmises par sa maman.

## Cerveau et gestation

« Le cerveau se construit dans le ventre de la mère, pas à l'école. »

*David Chamberlain, psychologue*



La construction du cerveau humain exige beaucoup de travail. L'environnement maternel, comme le prouvent les découvertes scientifiques, influence cette œuvre à travers l'alimentation, le rythme de vie, etc...

Le cerveau primitif se forme à partir du 17<sup>e</sup> jour de vie intra-utérine. Entre la 6<sup>e</sup> et la 18<sup>e</sup> semaine, les neurones apparaissent. À la fin de la 8<sup>e</sup> semaine, toutes les structures cérébrales essentielles sont présentes. Le cerveau se développe à partir de processus génétiques, mais l'environnement au sein duquel le bébé se forme aura également une influence majeure.

« In utero, le psychisme de l'enfant est déjà très développé et très puissant, car son cerveau est tout frais, raison pour laquelle les empreintes qu'il reçoit



*s'impriment plus fortement. Il est en résonance avec le psychisme de la mère et réagit en fonction de ses attitudes et de ses sensations, même s'il n'y a pas de connexions neurologiques directes entre eux », dit le Dr Alfred Tomatis (1990) Page 56.*

En ce qui concerne ce que nous développons sur le cerveau, dans la section vue précédemment (Comment les pensées et les sentiments de la mère atteignent le bébé), nous avons parlé de la voie neuronale et expliqué les fonctions des neurones fusiformes et des neurones miroirs, découverts relativement récemment. Relisez-la, si vous ne vous en souvenez pas bien, car elle vous aidera à comprendre ce dont nous allons parler maintenant.

Sans doute faudra-t-il repenser nos comportements pendant la période de la grossesse, peut-être devrions-nous aussi réévaluer, faire le bilan des gains et pertes dus à notre rythme de vie mené jusqu'à présent !

Si celui-ci était calme et naturel, sans stress, tant mieux. Un rythme de vie effréné si fréquent aujourd'hui nous conduit souvent au stress, et les femmes enceintes n'en sont pas exemptes. Ne serait-il pas souhaitable, au cours de ces neuf mois, d'essayer de réduire le niveau de travail ? Si nos moyens financiers et les circonstances nous le permettent, pourquoi ne pas faire une pause et demander un congé temporaire ? Il est fort possible que les avantages et bénéfices psychiques obtenus pour nous-mêmes et notre progéniture compenseront largement l'effort de modifier nos habitudes.

## **Le stress et le cerveau**

Parlons maintenant des effets néfastes du stress continu sur l'enfant à naître et de quelle manière il influence le développement de son cerveau et peut affecter, entre autres choses, son quotient intellectuel.

Voyons ce que les scientifiques ont à dire sur le sujet :

*« L'enfant en développement reçoit bien plus que des nutriments par le biais du sang de sa mère. Dans des environnements stressants, le sang de l'enfant à naître se dirige principalement vers les muscles et le cervelet pour répondre aux besoins nutritionnels des extrémités et de la région du cervelet responsable des comportements réflexes instinctifs, contrôlant le plus efficacement la réaction de fuite. Les hormones de stress contractent les vaisseaux sanguins dans le cerveau antérieur, la zone du raisonnement logique, réduisant ainsi sa fonction. Il en résulte une diminution de la conscience et de l'intelligence. Le développement des tissus et des organes du fœtus est proportionnel à la quantité de sang qu'ils reçoivent et à la fonction qu'ils développent.*

Lorsqu'elles traversent le placenta, les hormones d'une mère chroniquement anxieuse modifient profondément la distribution de l'apport sanguin au fœtus et changent les caractéristiques de développement de son enfant. L'excès de cortisol produit par une mère stressée conduit à des enfants plus petits, de poids insuffisant et a été associé à des maladies telles que le diabète, les maladies cardiaques et l'obésité (moins de deux kilos et demi). »

*Bruce Lipton, biologiste cellulaire (2007), pp. 237-238*

« Le bébé est sensible aux sautes d'humeur de la mère. Le stress, les tensions, les difficultés de communication avec autrui, avec le conjoint, provoquent des décharges hormonales qui affectent l'enfant à naître. C'est pourquoi il est nécessaire d'avoir une attitude protectrice vis-à-vis de la mère. Le stress provoque trois types de réactions dans l'organisme : nerveuses, sanguines et endocriniennes. Le sang dissout et transporte des produits comme l'adrénaline, et les glandes produisent de la cortisone pour contrer le stress. »

*Alfred Tomatis, médecin ORL (1990), p. 75*

« Le stress active le système endocrinien du bébé et influence le développement du cerveau du fœtus. Les enfants de mères soumises à des niveaux de stress pendant la grossesse sont plus susceptibles de souffrir, plus tard, de problèmes de comportement. »

*Deepak Chopra (2006), p. 99*

« L'accent mis récemment sur l'environnement prénatal s'étend à l'étude du QI, une caractéristique que les racistes et les déterministes croyaient indépendante des gènes. Les changements de QI sont directement liés aux modifications de la circulation sanguine dans le cerveau stressé. Les personnes qui souhaitent devenir parents doivent savoir que l'intelligence de leur enfant peut être considérablement réduite si la grossesse n'est pas bien gérée. »

*Bruce Lipton (2007), pp. 239-241*

« Il est impossible de faire une claire distinction entre le biologique et l'affectif, car les émotions, le stress vécu par la mère déclenchent chez elle des phénomènes biologiques, principalement des sécrétions hormonales qui vont modifier l'environnement biologique qu'elle est en train de construire pour son enfant en développement. »

*Jean Pierre Relier (1993), p. 39*

## **L'importance de la joie pendant la grossesse**

*« Mères, l'influence maternelle la plus puissante que vous aurez sur votre enfant s'exerce pendant qu'il est encore dans votre ventre. Espérons donc que la plupart de vos journées de grossesse seront des journées de mère heureuse. »*

*Marcy Axness*



Il est donc important que la mère se sente heureuse et que sa vie soit agréable pour un effet optimal sur le développement de son enfant. La joie est un facteur essentiel pour y parvenir.

Nous pouvons généralement dire qu'il existe deux types de joie : une joie extérieure, produite lorsqu'un événement spécifique nous rend heureux (une bonne nouvelle, un cadeau, une manifestation d'affection, une musique que nous aimons particulièrement, la présence d'amis etc.). Cette joie, provoquée par des éléments extérieurs, est liée à des situations ou à des événements éphémères. Il est toutefois magnifique d'en faire l'expérience. Mais il existe une autre sorte de joie, dite intérieure. Celle-ci ne dépend pas de facteurs extérieurs mais est le fruit de la recherche et l'acquisition d'un équilibre entre notre façon de penser, de sentir et d'agir, d'une harmonie, d'une paix conquise à travers nos expériences ; après avoir tiré les leçons de chaque expérience, positive ou négative ; lorsque nous savons que nous faisons les bons choix,

contemplons la vie avec optimisme, confiance et espoir. C'est aussi la capacité d'apprécier chaque chose, aussi insignifiante qu'elle paraisse, lorsqu'elle est au service de notre plus grand bien, personnel ou commun. Regarder le monde et les êtres avec des yeux lucides et un cœur pur. S'il est important de cultiver cette joie dans notre vie quotidienne, on peut affirmer qu'elle est particulièrement recommandée pendant la grossesse. Par conséquent, le rôle que jouera l'environnement où la mère évolue, et qui se manifestera par l'affection, la compréhension, la sécurité et la protection sera déterminant pour aider celle-ci à maintenir cet état de joie.

Cet état déclenchera la production d'endorphines et d'ocytocine, entre autres hormones bénéfiques, grâce auxquelles le bébé sera imprégné de bien-être et de bonheur. L'enfant aura la capacité de l'exprimer au cours de son existence et en fera bénéficier son entourage.

L'obstétricien et chercheur Michel Odent, (2012), souligne l'importance de la joie pendant la gestation :

« Nous devons surmonter un obstacle majeur : si de nombreux états émotionnels ont été étudiés scientifiquement par des physiologistes, des psychologues, des épidémiologistes et d'autres scientifiques, ce n'est pas le cas du concept de joie. Explorant les bases de données scientifiques et médicales, les mots-clés – anxiété, stress, dépression, détresse psychologique ou peur – nous constatons qu'il y a des milliers de références à leur sujet. La joie, en revanche, reste un mot-clé stérile. » Page 37.

*« Si la joie est le contraire de l'anxiété, de la dépression ou de la détresse psychologique, nous pouvons logiquement supposer qu'elle est associée à de faibles niveaux de cortisol. Nous savons que le cortisol est une neurotoxine puissante qui affecte la croissance des nourrissons et le développement du cerveau, de sorte que la joie servirait à protéger contre les dangereuses hormones de stress. Et comme les effets durables sont encore perceptibles à l'âge adulte, on peut supposer que la joie pendant la gestation est nécessaire pour transmettre la capacité à ressentir de la joie de génération en génération. » Page 44.*

*« Les recherches issues de la psycho-neuro-immunologie, de la biologie cellulaire, de la psychologie positive et de l'épigénétique révèlent que la joie permet un fonctionnement optimal de nos organes et de notre psychisme. Logiquement, on peut émettre l'hypothèse que la joie pendant la gestation permet un développement optimal de chaque organe du fœtus. »*

Sachant que le bébé enregistre tout dans ses cellules, la joie devient un état essentiel et indispensable à savourer pendant la gestation. Nous transmettrons

ainsi aux futures générations la capacité d'être naturellement heureux. Grâce à ces détails apparemment insignifiants, nous continuerons à faire progresser l'éducation du nouvel être en toute sécurité, lui donnant la possibilité de s'épanouir et développer les plus belles qualités.

### Éléments à éviter pendant la grossesse

Parmi les éléments qui peuvent affecter le bébé, outre le stress déjà mentionné, on trouve des substances toxiques telles que l'alcool, le tabac et autres drogues, dures ou douces. Une mauvaise alimentation (riche en graisses animales, en sucres raffinés, en produits industriels riches en conservateurs, colorants, additifs, etc.), déjà mentionnés dans le paragraphe sur la nutrition. La consommation de médicaments sans contrôle médical et autres substances sont très néfastes pour le bébé en formation.

Comment les substances toxiques atteignent-elles le bébé et comment agissent-elles sur son délicat organisme en cours de développement ?

Le médecin et professeur J. P. Relier (1993) précise : « *Tout médicament absorbé par la mère est transmis par le sang et le placenta à l'enfant, et non seulement il est transmis, mais il produit des effets beaucoup plus considérables que chez la mère.* » Page 126

**Tabac :** Il peut provoquer de graves perturbations génétiques, morphologiques et psychologiques. De nombreuses études scientifiques réalisées en 2014 démontrent que le tabagisme maternel affecte le cerveau du bébé. Les substances toxiques ont un faible poids moléculaire et traversent facilement la barrière placentaire. Les conséquences ultérieures sont des malformations, des déséquilibres émotionnels, des troubles de l'attention avec hyperactivité (TDAH), de l'impulsivité, des difficultés de concentration, de lecture, une dépendance à la nicotine et d'autres problèmes de santé qui peuvent survenir au fur et à mesure que le bébé grandit. En outre, les bébés naissent avec un faible poids, avec les conséquences qui en découlent, notamment un quotient intellectuel plus faible. Les scientifiques ont récemment démontré l'existence d'un lien direct entre le volume du cerveau du fœtus et le poids à la naissance, ainsi que le degré de maturité cérébrale et la structure anatomique du cerveau à l'adolescence. Dr Lavinia Nanu (2017), pp. 131-132

Le Dr Deepak Chopra (2006) nous livre un fait intéressant : « *Dans les études sur le tabagisme et les femmes enceintes, on a observé que les bébés devenaient agités dans les secondes qui suivaient l'inhalation de la fumée de cigarette par la mère. Le rythme cardiaque, les mouvements des jambes et la respiration*

*s'accélèrent. Mais plus important encore, il a été observé que lorsque la simple pensée de fumer une cigarette traversait l'esprit des mères, les bébés réagissaient avec le même type d'agitation. » Page 100*



**Alcool :** Il traverse également la barrière placentaire et pénètre dans le sang du bébé, notamment dans les cellules du système nerveux, ce qui entraîne des déficiences morphologiques (physiques) et des déséquilibres psychologiques. Taille inférieure à la normale, malformations des organes internes, troubles du comportement, diminution du quotient intellectuel.

De même que le tabac et l'alcool l'affectent, toutes les autres substances toxiques, quelles qu'elles soient, l'affectent également, que ce soit par inhalation ou par manipulation. Il est donc conseillé à la mère, pendant la grossesse, d'éviter tout contact avec ces substances. Dans certaines industries où des substances toxiques sont manipulées, les femmes qui y travaillent bénéficient souvent d'un congé de maternité plus long afin d'éviter les conséquences néfastes.

Le biologiste Bruce Lipton (2007) nous apprend que des études menées en 1997 ont montré que « le fait de fumer et de boire pendant la grossesse pouvait diminuer le QI », tout comme l'exposition au plomb pendant le développement intra-utérin. Page 240

**Champs électromagnétiques et grossesse :** Il s'agit d'un autre élément à prendre en compte afin de protéger la mère et le bébé prénatal. Téléphones portables,

connexions internet sans fil (Wi-Fi). À cet égard, l'initiative du Ministère de la santé de la République de Chypre est très intéressante: depuis 2016, il finance et promeut une campagne éducative globale, menée par le Comité national chypriote sur l'environnement et la santé des enfants, conformément aux recommandations de la résolution 1815 de 2011 de l'Assemblée parlementaire du Conseil de l'Europe (*1 ci-dessous*), sur les « dangers potentiels des champs électromagnétiques et leurs effets sur l'environnement, dans le but de prendre des mesures raisonnables pour réduire l'exposition aux champs électromagnétiques, en particulier aux radiofréquences ».

Ces recommandations vont dans le sens des avertissements émis par l'Agence européenne pour l'environnement (*2 ci-dessous*) depuis 2007. Protéger les enfants, les adolescents, les fœtus et les femmes enceintes.

Dans cette campagne, cette agence formule de fermes recommandations afin de protéger les enfants, les jeunes et les femmes enceintes contre les risques potentiels des rayonnements émis par les appareils sans fil, tels que ceux mentionnés ci-dessus.

1) Elle met en garde contre les effets possibles des rayonnements électromagnétiques non ionisants. Des milliers d'études ont montré qu'ils étaient inférieurs aux niveaux de protection légalement acceptés, « en particulier dans des conditions d'exposition prolongée, multiple et fréquente ».

2) Elle souligne la vulnérabilité accrue des enfants, notamment des fœtus : leur cerveau, leur système reproductif et leur système immunitaire sont encore en développement, leur cerveau absorbe davantage de rayonnements électromagnétiques (conductivité plus élevée, taille plus petite, os crâniens plus fins, distance plus courte par rapport à l'émetteur), ils sont exposés plus longtemps au cours de leur vie et présentent un risque plus élevé de développer des maladies à long terme.

Pour réduire l'exposition, il est recommandé de maximiser les distances par rapport à la source de rayonnement, de réduire la durée totale et la fréquence d'utilisation des différentes sources d'exposition sans fil.

Pour toutes ces raisons, il est conseillé d'être attentif à ces recommandations pendant la grossesse et d'éviter d'avoir constamment son téléphone portable près de soi, de le placer sur son ventre ou de le suspendre à son cou, et de réduire, autant que possible, l'utilisation, la fréquence et la durée de contact avec tous les appareils sans fil pendant cette période.

Lorsque nous assumons la responsabilité d'être parents, nous assumons également un devoir envers ce futur enfant, celui de lui permettre de se développer dans les meilleures conditions, avant et après sa naissance.

« Une fois que vous avez pris la décision de devenir parents, vous devez au bébé de lui donner toutes les chances d'harmonie et de santé en votre pouvoir pour sa vie future. »

Dr Claude Imbert (2008), p. 58

Comme nous l'avons déjà dit, neuf mois, c'est toute une vie. Je crois sincèrement que l'amour que les parents ressentent pour ce nouvel être les poussera à envisager de faire les efforts nécessaires, de renoncer à certaines habitudes pas très recommandables pour notre santé et surtout pour celle du bébé prénatal. En tant qu'adultes, nous avons la possibilité et la liberté de choisir, ce qui n'est pas le cas du bébé.

### **Parler au bébé**

Bien que cela puisse nous sembler étrange, la vérité est que nous pouvons lui parler. Il nous entend et nous comprend. Je suis sûre que de nombreuses mères qui lisent ces pages sont d'accord car elles l'ont sûrement expérimenté et pratiqué pendant leur grossesse, même si elles ne l'ont jamais avoué ou partagé avec quelqu'un d'autre. Nous avons déjà dit que le bébé prénatal est sensible, doté d'une mémoire et de capacités d'apprentissage étonnantes.

Voyons ce qu'en dit le Dr Alfred Tomatis, (1990) pionnier de l'audition foetale et spécialiste des troubles de l'audition et du langage : « Il existe d'innombrables études sur la familiarisation prénatale avec la parole, sur la réactivité du nouveau-né à la voix de sa mère. Toutes les recherches actuelles confirment ce que je tentais d'expliquer il y a plus de 40 ans : le fœtus écoute, il a ses propres capacités cognitives et sa propre psychologie. Au milieu des années 50, on ne savait rien de tout cela, je prêchais dans un désert d'indifférence et d'hostilité. » Page10.

Parmi les nombreux témoignages que les mères m'ont partagés au fil des ans, voici une anecdote qu'on m'a racontée à la fin d'une conférence : Enceinte de son fils, elle a commencé à enseigner le latin dans une académie, alors qu'elle avait une licence d'histoire de l'art. Chaque jour, elle devait préparer ses cours et étudier le latin : « Je passais toute la journée à réviser les déclinaisons latines et à les prononcer à haute voix ! Lorsque mon fils est né, nous avons tous été très amusés et surpris par le fait que, à l'âge de deux ans, lorsqu'il appelait son cousin Carlos, il disait Carlus, Carli, qui est le génitif d'une déclinaison latine. » Cette mère ne comprit que plus tard que le bébé entend et, de plus, apprend et retient tout, non seulement ce qui lui parvient par les pensées et les sentiments, mais aussi par la voix.



Lorsque nous affirmons que nous pouvons lui parler, cela ne signifie pas que le bébé comprend intellectuellement ce qu'on lui dit. Ce qu'il saisit fondamentalement c'est le ton émotionnel et, à travers lui, il se sent aimé, désiré, accueilli, comme le révèle le professeur et médecin J. P. Relier, (1993) : « *Stimule son désir de vivre ou, au contraire, le fait de se sentir rejeté, ignoré, peut faire qu'il ne se sente pas assez fort pour s'accrocher à la vie.* » Page 37.

Et maintenant, nous pouvons nous poser la question suivante : comment le bébé prénatal entend-il la voix de sa mère ? La réponse est donnée par le Dr Alfred Tomatis (1990) : « *Il l'entend par conduction osseuse et, en particulier, par la colonne vertébrale, pont vibrant entre le larynx et le bassin.* » Et aussi que : « *Le bébé prénatal, à travers la voix de la mère, ne recherche que l'amour, l'affection et l'émotion dont il a besoin.* » Page 10.

« *Le ton doux de la voix de la mère peut avoir un effet bénéfique profond sur le bébé* », selon le Dr Deepak Chopra. Page 55.

Nous pouvons exposer au bébé nos questions, nos doutes, nos passages par des moments de tristesse ou de colère, etc... Étant donné qu'il ne possède pas encore un raisonnement analytique développé qui lui permettrait de comprendre, il a tendance à s'appropriier les états intérieurs de sa maman. Il faut donc le rassurer à tout moment, lui dire que cela n'a rien à voir avec lui, que ces situations sont occasionnelles et lui exprimer notre amour inconditionnel. De même, lorsque nous traversons des difficultés, nous pouvons lui expliquer que la vie peut aussi être parsemée de moments difficiles et que tout peut être surmonté et résolu. Cela aide ainsi à renforcer son caractère et à acquérir une capacité de résilience qui lui sera très utile plus tard.

Et non seulement nous pouvons lui parler lorsque nous traversons des situations difficiles mais aussi lui dire combien nous l'aimons, avec quelle joie et espérance nous attendons sa venue, combien il est magnifique, plein de santé, intelligent, rempli d'amour, de gentillesse et de paix. Ainsi, nous continuons à renforcer son éducation avec de bonnes qualités.

En plus de s'adresser oralement au bébé, il est important d'être à son écoute car il a sa propre façon de communiquer et de nous faire sentir ce dont il a besoin.

Claude Imbert (2008) déclare : « *Il est important de parler, d'écouter et de rassurer le bébé quotidiennement, de lui expliquer ce qu'il voit et entend sans qu'il en comprenne le sens et puisse communiquer. Pendant ces neuf mois, l'amour, la communication et le dialogue vont protéger cette première flamme des premières cellules et l'aider à grandir et à sépanouir pleinement pour le reste de son existence.* » Pages 42-46.

## **Le bébé aime aussi entendre la voix de son père**

Le ton doux de sa voix va avoir un effet bénéfique profond sur lui et tisser un lien affectif fort. A sa naissance, il reconnaîtra les voix de ses deux parents. Le Dr Alfred Tomatis nous dit que « *la voix paternelle, à travers le tympan de sa femme, suit le système osseux et l'enfant la reçoit comme une modulation, toute en cadence et en rythme* ». Page14.

Le père joue donc un rôle très important dans tout le processus de la grossesse et il est essentiel qu'il en prenne conscience. Il doit savoir que toute action bénéfique pour la mère est bénéfique pour le bébé. Il peut également communiquer avec son enfant et peut, comme la mère, créer un lien affectif beau et fort dès le début.

La période de gestation est donc aussi une période très intéressante pour le père.

C'est une nouvelle occasion de continuer à renforcer la relation du couple, uni dans son amour commun pour l'enfant. Le bébé a besoin de votre amour, à tous les deux ! Offrez-le-lui de tout votre cœur, de toutes les manières possibles : par vos pensées, vos sentiments, vos paroles, vos caresses. Tout ce que vous faites de bon et de positif pour lui, pendant la phase prénatale, durera toute la vie. Vous créerez avec vos enfants un lien affectif stable et profond. Ce lien leur sera extrêmement utile tout au long de leur existence et, surtout, au cours de l'enfance et l'adolescence, pour leur guidance et éducation. Ils auront une totale confiance en vous, vous écouteront, ce qui sera une aide précieuse dans les possibles moments délicats et difficiles que vous devrez affronter.

## **Les caresses et leur effet bénéfique**

Pour le bébé, les câlins dispensés par les parents sont une nourriture substantielle. Grâce à eux, le père a la possibilité de poursuivre la communication et tisser des liens avec le bébé dès le début de la gestation, tout comme par la voix, comme nous venons de le dire dans la section précédente.

Caresser le bébé à travers la paroi abdominale permet d'établir une communication profonde et affective entre le bébé, la mère et le père. Il existe même une méthode créée par le médecin néerlandais Franz Veldman, appelée *haptonomie* ou science de l'affection. Par ces caresses, nous transmettons de l'affection.

Le développement de l'intelligence dépend d'abord de ces premières marques d'affection et de ce toucher, explique Catherine Dolto, pédiatre et hapto-thérapeute, spécialiste de la santé infantile.

L'importance des caresses est connue et ressentie intuitivement par les mères. Instinctivement, elles caressent fréquemment leur ventre pendant cette période.

Le Dr Deepak Chopra (2006) nous dit également : « *Il est possible, grâce aux sensations tactiles, de déclencher des effets curatifs pour la mère et le bébé. Le toucher libère des substances chimiques qui détendent et favorisent la santé. Il ajoute que le massage pendant la grossesse, en plus d'accroître le sentiment de bien-être, améliore également la fonction immunitaire, réduisant ainsi la vulnérabilité de la mère aux rhumes et à la grippe. Des études ont montré que les femmes enceintes qui reçoivent des massages dorment mieux et souffrent moins d'anxiété et de dépression, et que l'incidence des naissances prématurées est plus faible.* » Page 57.

Tout ce qui profite à la mère, nous le savons déjà, profite au bébé. Les caresses et l'effet qu'elles produisent déclenchent à leur tour la production d'hormones telles que l'ocytocine, les endorphines, qui se chargent de transmettre cet état de bonheur et de bien-être au bébé. Par conséquent, en prenant soin de la mère, nous prenons soin du bébé !

## **Chanter pour le bébé**

C'est un autre élément que l'on peut utiliser pendant la grossesse.

Le chant nous relie toujours à des moments de beauté, d'harmonie et procure joie et légèreté. C'est un puissant moyen d'expression et de communication, tant au niveau individuel que collectif. Il a toujours été présent, depuis la nuit des temps, dans toutes les cultures, des plus primitives aux plus évoluées, dans toutes sortes de cérémonies et de rituels, religieux ou profanes, et il l'est toujours. Dans les civilisations anciennes, il était utilisé comme méthode d'éducation et d'initiation, par exemple lorsqu'une personne devait passer certaines épreuves. Aujourd'hui encore, tous les peuples du monde ont leur propre tradition folklorique ou culturelle de chant.

Un exemple de l'importance du chant se trouve dans cette tradition d'une tribu d'Afrique de l'Est, commentée auparavant dans la section « Préparation », et poursuivie dans la section « Conception ». Nous continuons maintenant dans la section « Gestation », bien qu'elle se poursuive au-delà du stade prénatal, que nous aborderons plus tard.

*« Une fois l'enfant conçu, la mère entonne, tout au long de la gestation, la chanson, l'enseigne aux anciennes et aux sages-femmes de son village afin que, pendant les douleurs de l'enfantement et le moment sublime de l'accouchement, elles l'accompagnent et accueillent l'enfant avec cette mélodie. »*

*Toutes sont intuitivement conscientes de l'importance de créer un puissant lien sécurisant avec le bébé. À cette occasion, la future mère se retire dans la*

*solitude et entend, reçoit le chant destiné exclusivement à celui-ci. C'est une manière de se préparer consciemment à accueillir ce nouvel être avec amour et respect, dans la reconnaissance de son identité d'être humain.*

Le chant prénatal contribue à attirer des enfants joyeux et pleins de vie. C'est une pratique aujourd'hui très répandue, et il existe des cours et des séminaires sur le chant prénatal, ainsi que toute une littérature sur le sujet.

L'une des pionnières du chant prénatal est la chercheuse Marie Louise Aucher, professeur de chant et créatrice de la psychophonie, une méthode d'harmonisation physique et psychique utilisant à la fois la voix parlée et la voix chantée.

Elle est basée sur les correspondances entre l'homme, les sons, le rythme et la parole. C'est une synthèse basée sur de nombreuses études supervisées par des scientifiques.

Iseult Welsch, (1994) élève de M. L. Aucher, dans son article du 2<sup>e</sup> Congrès mondial d'éducation prénatale, nous dit :

*« Pendant la vie fœtale et la petite enfance, les différentes couches du cerveau utilisent les stimuli reçus des cinq sens pour se construire. Ceux qui ont mené des expériences dans le domaine de la psychophonie, qu'ils soient anatomistes, neurologues ou psychologues, démontrent l'importance fondamentale du chant. Les vibrations de la voix parlée et surtout chantée réalisent un massage interne et externe sans manipulation manuelle ou mécanique. »*

Marie Louise Aucher, est parvenue à cette grande découverte à partir de sa propre expérience et de ses recherches en tant que chanteuse. Elle chantait souvent en soliste le même répertoire pour les messes de mariage et, pour ne pas chanter mécaniquement, elle s'entraînait à ressentir profondément chaque vibration des orgues, ce qui l'amena à constater que celles-ci la touchaient à des endroits précis du corps. Elle nota la succession des zones sensibles sur le schéma d'un corps humain. Ce schéma attira l'attention du docteur Martiny, professeur de l'Ecole d'Anthropologie, qui constata qu'elle avait trouvé et noté, point par point, le tracé d'un méridien d'acupuncture, sans que Marie Louise ne sache rien d'acupuncture.

Par la suite, le docteur Martiny a étudié et expérimenté les bienfaits du chant dans les hôpitaux de Paris sur des enfants violents, des enfants légèrement handicapés mentaux, des enfants ayant des problèmes de croissance, avec des malades mentaux. Les résultats, dans tous les cas, ont été magnifiques. Dans le premier cas, il les a calmés et harmonisés. Dans le deuxième cas, il favorisait leur développement respiratoire et circulatoire ainsi qu'un meilleur équilibre

et joie de vivre ; dans le troisième cas, il leur apportait un massage vibratoire bénéfique pour le cerveau.

Marie Louise Aucher poursuit ses recherches avec ses élèves chanteuses jusqu'au jour où l'une d'entre elles tomba enceinte. Ayant constaté les bienfaits du chant chez l'adulte et l'enfant, elle voulut constater les influences du chant sur un bébé en gestation. Quelques jours après la naissance, elle est allée voir la mère à la maternité et a constaté que le bébé orientait ses doigts comme un radar vers la source des bruits ambiants et tournait la tête vers eux. Le bébé avait une capacité précoce à faire avec le pouce et les autres doigts ce que les neurologues appellent la pince, ce qui montrait un développement très précoce du système sensoriel.

Plus tard, à la demande d'une assistante sociale, elle commença à chanter pour des femmes enceintes qui constatèrent également une précocité sensorielle chez leurs nouveau-nés.

S'ensuivent des ateliers de chant familial et prénatal, à la demande du Dr M. Odent, qui demanda à Marie Louise de travailler à la maternité de Pithiviers. C'est le début du chant prénatal, des maternités chantantes et de l'application du chant à la vie foetale.

Les voix de la mère et du père font vibrer l'enfant et le font participer à la vie qui l'entoure. Le bébé capte les rythmes, la mélodie musicale, l'intonation poétique des mots ou les images mentales contenues dans les chansons. Qu'il s'agisse de chansons populaires, de chansons traditionnelles, de berceuses, de chansons prénatales, c'est-à-dire de chansons composées spécialement pour le bébé. Dans ce bain sonore, l'enfant se développe harmonieusement. Le bébé, vibre avec les voix du groupe et participe déjà à la vie sociale.

Lorsqu'il naîtra, il reconnaîtra les chansons chantées par sa mère et se calmera s'il est agité, parce qu'il se sentira en sécurité.

*« La pratique du chant prénatal pendant la grossesse permet une préparation harmonieuse à l'accouchement. Grâce à elle, les mères apprennent à bien respirer, à éveiller leurs sensations corporelles, à découvrir leur corps. Les enfants vibrés in utero, comme on dit, ont à la naissance un grand capital de joie et d'équilibre (pp. 162-164).*

*Chantez des berceuses. Lorsque vous créez de la cohérence et du confort dans le corps par le biais du son, il en résulte une atmosphère d'amour et de bien-être pour le bébé. »*

*Deepak Chopra (2006), p. 55*



La grossesse est un excellent moment pour chanter ; l'explication nous est donnée par le Dr Alfred Tomatis (1990) : « Pendant la grossesse, la verticalité de la femme est renforcée. L'abdomen ou le ventre se développe vers l'avant, ce qui entraîne un redressement de la colonne vertébrale. Cette nouvelle posture augmente la capacité du corps à chanter. La voix de la mère est plus belle, plus chaude. Le ventre pèse tellement qu'il pousse le diaphragme vers le bas, ce qui donne à la voix une harmonie plus riche. Les grandes chanteuses, lorsqu'elles sont enceintes, sont en pleine possession de leur organe. Lorsque le larynx vibre, la colonne vertébrale réagit comme la corde d'un arc. Le bassin devient une énorme caisse de résonance. » Page 14.

Si vous êtes musiciens, chantez de belles chansons inspirantes à votre bébé. Le bébé prénatal bénéficie de la sonorité, de la joie, du bien-être que le chant produit. Si vous chantez dans une chorale, continuez à le faire pendant la grossesse. Si vous aimez les berceuses, n'hésitez pas à les chanter à votre bébé avant et après la naissance. Il apprendra à se détendre avec elles, grâce à l'amour qui en émane. Lorsqu'il naîtra, il les reconnaîtra et se détendra, car il les associera à des moments d'amour, les vôtres, vécus au cours de son développement.

Ce faisant, vous pourrez peut-être éveiller l'amour de votre bébé pour le chant et la musique.

Donnez au bébé beaucoup d'amour par la parole, le silence, la pensée, les caresses, le chant, et non seulement la mère, mais aussi le père créera un lien puissant avec le bébé avant la naissance.

**« Un enfant est comme une graine, si nous semons beaucoup d'amour, nous récolterons beaucoup d'amour. »**

### **La musique pendant la grossesse**

*« Le bébé apprend à associer les bruits de l'utérus à des sensations agréables ou désagréables, grâce aux molécules qu'il sécrète. »*

*Dr Deepak Chopra*

La musique joue également un rôle important pendant la grossesse. Des recherches montrent ses bienfaits et des auteurs comme le Dr Michel Clements, audiologiste, en parlent.

Le Dr Clements a étudié les sensations et les réactions du bébé intra-utérin à différents types de musique et a pu déterminer ses préférences et la musique qu'il aime ; par exemple, la musique classique ne lui plaît pas toujours. Brahms et Beethoven le rendent généralement très agité, alors que Mozart et Vivaldi le calment et l'apaisent. Il a été même constaté que le bébé aimait particulièrement les œuvres de jeunesse de Mozart. On peut donc facilement imaginer à quel point les bébés sont sélectifs et sensibles dès ce stade.

La musique rock le perturbe et le rend très agité. Il ne la supporte pas et réagit en donnant de fortes ruades. Nous connaissons le cas d'une fausse couche arrivée lors d'un concert.

*« Lorsqu'une femme est enceinte, elle doit éviter de fréquenter des endroits où le niveau sonore est trop élevé. Le danger existe à partir de 110 décibels. La musique disco ou les concerts de rock représentent un risque énorme pour le fœtus. L'écran protecteur peut éclater et causer des dommages irréparables. »*

*Alfred Tomatis (1990), p. 72*

*« Il est facile d'imaginer la souffrance d'un bébé exposé en permanence à des sons toxiques. Le bébé ne peut ni fuir la source de l'agression, ni lutter contre elle. Les graines de la peur, de l'anxiété et de l'hostilité sont semées dans l'utérus. Le bébé apprend à associer les sons à des sensations internes. La mère doit faire tout ce qui est en son pouvoir pour éviter la répétition de sons désagréables, car la pollution sonore a un effet négatif sur elle et sur l'enfant.*

*Dans la mesure du possible, essayez de vous exposer à des sons agréables plutôt qu'à des sons toxiques, sachant que ce que vous vivez, votre bébé le vit en même temps. »*

*Deepak Chopra (2006), p. 35*

Les recherches de Masaru Emoto et Luc Montagnier, dont nous avons parlé précédemment, prouvent que l'eau capte les influences de l'environnement et réagit aux sons, à la musique ou aux messages écrits auxquels elle a été exposée. Si le message, le son ou la musique sont positifs et harmonieux, ils produisent de belles formes dans nos fluides intérieurs ; si, au contraire, ils sont violents, agités et déstructurés, ils produisent des formes grises, laides, obscures et asymétriques.

Les expériences menées avec certaines œuvres classiques telles que *Les Quatre Saisons* de Vivaldi ou *Le Lac des Cygnes* de Tchaïkovski, révèlent des formes harmonieuses, belles et symétriques. En relation avec le chant dont nous venons de parler, l'*Ave Maria* de Schubert, par exemple, crée aussi de telles formes.

Mais la musique classique n'est pas la seule à produire ce type de formes. Certaines œuvres des Beatles, comme *Yesterday* ou *Imagine* de John Lennon, produisent également des formes magnifiques. Cela nous amène à la conclusion suivante : toute musique contenant des paroles positives, éducatives, poétiques sont également bénéfiques. Nous pouvons donc nous faire une idée de l'importance de la musique écoutée par la mère pendant cette période et de l'impact qu'elle aura sur le développement de l'enfant.

Les musiques les plus conseillées pour l'organisme délicat de l'être en formation sont : les musiques classiques, douces, relaxantes, joyeuses, (celles des folklores traditionnels de chaque pays) et, en général, celles qui ont un contenu positif, inspirant et élevant. Il vaut mieux éviter les musiques violentes, déstructurées (rock, heavy, techno) et tout ce qui peut perturber la paix et la tranquillité du bébé.

L'ancienne culture médicale chinoise parlait déjà de méthodes spécifiques (Tai-kyo) à appliquer pendant la grossesse et visant à favoriser le développement sensoriel du bébé au moyen de musiques et de sons particuliers.

Dans la Grèce antique, « on conseillait aux futures mères de réciter des hymnes et de s'élever par la musique et la danse, afin d'imprégner leurs enfants de beauté et de vertu ». Yorgos Pappas, (1994) 2<sup>e</sup> Congrès mondial sur l'éducation prénatale. Page 42.



Récemment, des scientifiques finlandais de l'Université d'Helsinki ont étudié les effets de la musique classique et ont constaté qu'elle développe et protège le cerveau.

*« Les sons harmonieux sont aussi importants pour la santé que les aliments nutritifs. Une mère devrait s'efforcer d'offrir régulièrement à son bébé une bonne dose de belles mélodies, consacrer du temps à écouter de la musique inspirante. Des études ont montré que les sons agréables font baisser la tension artérielle, augmentent l'immunité et diminuent l'anxiété. »*

*Deepak Chopra (2006), pp. 53-54*

## **Mouvements, gestes et gestation**

L'exercice est nécessaire et conseillé pendant la grossesse afin que la mère conserve une bonne condition physique. Ces exercices (mais pas tous les types) doivent être pratiqués avec modération. Il est donc conseillé d'être attentif pendant cette période à nos gestes et à nos mouvements qui doivent être le plus harmonieux possible.

À plusieurs reprises, nous avons souligné l'importance de préserver, autant que possible, la tranquillité du bébé afin de préserver son développement. Le mouvement est un facteur à prendre en compte pendant la grossesse.

Dans la section consacrée au contact avec la nature, nous avons évoqué les bienfaits de la marche et de la promenade. La natation est également une autre pratique salutaire.

Nous allons maintenant parler plus spécifiquement des mouvements et des gestes que nous effectuons quotidiennement.

Il est conseillé d'éviter tous les mouvements brusques, ainsi que les exercices qui exigent beaucoup de force, et veiller tout particulièrement à ce qu'ils soient aussi doux, calmes et harmonieux que possible.

Le Dr Deepak Chopra (2006) affirme : *« Lorsque la mère fait des mouvements brusques, il est possible de détecter des réactions motrices soudaines et des altérations du rythme cardiaque chez le bébé. »* Page 37.

Être attentif à ses mouvements et s'exercer à les réaliser sans à-coups ni accélérations est un bon exercice d'autocontrôle. Lorsque nous effectuons des mouvements réguliers, bougeons ou déplaçons des objets avec soin et attention, nous commençons peu à peu à ressentir en nous une harmonie et un calme qui s'avèrent extrêmement bénéfiques pour notre santé et notre équilibre, et sont automatiquement ressentis par l'enfant.

« Faire des mouvements en pleine conscience profite à la fois à la mère et à l'enfant à naître », déclare le Dr Deepak Chopra. Page 37.

Les activités recommandées pendant la grossesse et qui s'inscrivent dans le cadre des mouvements de conscience sont les suivantes :

**Le yoga prénatal :** Très bien adapté à cette période, il nous maintient en forme et nous prépare au moment de l'accouchement. Il facilite les mouvements contrôlés de relaxation et d'étirements accompagnés de techniques de respiration.

**Méthode Pilates :** Les mouvements y sont contrôlés et accompagnés de techniques de respiration pour une meilleure coordination et équilibre. Il existe des cours spécifiques pour les femmes enceintes.



**Tai Chi** : Une technique orientale recommandée autrefois aux femmes enceintes, répandue et pratiquée maintenant en Occident. Ses mouvements sont lents et l'objectif est de favoriser la relaxation et le renforcement du corps et de l'esprit. S'il est pratiqué pendant la grossesse, outre les bienfaits mentionnés ci-dessus, le Tai Chi assouplit les articulations, réduit les douleurs dorsales, les crampes et les œdèmes et régule la circulation.

Ces trois techniques ont en commun de travailler l'équilibre et l'harmonie du corps, du cœur, de l'âme et de l'esprit :

*La respiration*, qui permet de mieux oxygéner le sang. Chaque partie de l'organisme est ainsi mieux nourrie, les gaz nocifs et les toxines sont éliminés. Le massage abdominal aide chaque organe à remplir ses fonctions et libère du stress.

*Relaxation* : sérénité et calme. *Concentration* : ici et maintenant. *Précision* : dans la posture et l'exécution. *Contrôle* : conscience du corps et de l'esprit, vigilance et attention à ce que nous faisons. L'équilibre, l'harmonie.

D'une manière générale, souplesse, vitalité, régulation de la tension artérielle, soulagement du dos et réduction des œdèmes sont assurés.

**Dans le domaine de la danse**, nous avons :

**La Paneurythmie** : Il s'agit d'une danse collective qui s'exécute en cercle et en couple, ce qui la rend très appropriée pour que le couple renforce sa relation au cours de cette période. C'est à la fois une danse méditation, une danse sacrée et une danse yoga.

Son but est d'harmoniser et d'équilibrer l'esprit, l'âme et le cœur, de nous relier à notre être le plus élevé et noble, en y éveillant ou en y renforçant les meilleures qualités. Elle apporte lucidité et clarté à l'esprit, amour inconditionnel et universel, ouverture et joie au cœur, vitalité et souplesse au corps physique. À la portée de tous, ses mouvements sont lents, conscients et mesurés, doux et naturels, et sont dansés sur une musique créée exclusivement pour elle. C'est une pratique idéale pour un couple, car en plus de nous harmoniser individuellement, elle le fait aussi pour le couple et le cercle de danseurs. Une profonde harmonisation s'opère entre tous les participants et tout spécialement entre le couple et le bébé, qui vit tout ce que sa mère vit et en reçoit ainsi tous les bienfaits.

Par la même occasion, le bébé commence à expérimenter et participer au rythme de la vie collective, en se sentant intégré harmonieusement dans le cercle de danseurs. Par conséquent, il continue à être éduqué dans les meilleures conditions et il est très probable qu'il s'intégrera dans la société dans les

mêmes conditions et contribuera à l'améliorer.

Cette danse est d'origine bulgare (Les Monts de Rila). Apportée par le Maître spirituel et musicien Peter Deunov, elle est actuellement connue et dansée dans le monde entier. Les expériences vécues avec la Paneurythmie, tant par les femmes enceintes que par les couples, sont très positives. Il est magnifique de voir ceux-ci évoluer dans l'espace ensemble, exécutant ces mouvements à la fois doux, puissants, élégants et majestueux, sources de joies et d'inspirations. Les témoignages de parents auxquels nous avons enseigné cette danse, moi et mon époux, vont tous dans ce sens.

## **Lumière et couleurs**

**Elles agissent sur notre psychisme et notre corps, nous offrent joie et vitalité.**

Nous avons tous constaté combien une journée ensoleillée et lumineuse nous apporte de joie et de dynamisme. Pour entreprendre et mener à bien nos tâches quotidiennes, une telle journée améliore notre humeur, contrastant avec une journée grise ou pluvieuse qui, elle, affecte notre état d'esprit.

Nicolas Gueguen, docteur en psychologie, explique que la nature et le soleil jouent un rôle très important dans notre comportement et nos émotions. Les arbres, les fleurs, le soleil, entre autres, nous accompagnent tous les jours, et nous ignorons souvent à quel point ils influencent notre vie. La qualité de notre humeur, de notre comportement et nos émotions dépend de leur présence.

Puisque la lumière solaire agit favorablement sur nous, on peut penser qu'il



en est de même sur le bébé en devenir. Les bains de soleil sont très salutaires et recommandés pour la femme enceinte, de préférence le matin et, bien sûr, à des heures où le rayonnement solaire n'est pas trop intense. Aux premières heures du jour, le rayonnement n'est pas nocif mais agit bénéfiquement, offrant lucidité à l'esprit, joie au cœur et vitalité au corps.

**Les couleurs.** Elles sont le résultat de la décomposition de la lumière solaire et agissent favorablement sur notre psychisme. Les contempler est donc très avantageux. Le spectre des sept couleurs, résultant de la décomposition de la lumière, peut être observé à travers un prisme de cristal équilatéral. Selon leur pureté et leur intensité, les couleurs agissent différemment sur nous. Le prisme révèle les couleurs les plus pures. Chacune d'entre elles possède des milliers de nuances. Une couleur chatoyante, intense ou une couleur terne ont des vibrations différentes et ne produisent pas le même effet sur notre psychisme.

Le Dr Lavinia Nanu (2017) explique que *« les couleurs et leurs nuances peuvent influencer l'état psychique des futurs parents, en particulier de la femme enceinte, qui nécessite les vibrations du spectre complet de la lumière pour aider le bébé à bien se développer dans son ventre. Même si celui-ci ne perçoit pas les couleurs, il peut ressentir leurs vibrations par l'intermédiaire des états que ces couleurs produisent chez la mère »*. Page 56.

C'est pourquoi, s'en imprégner et imprégner le bébé, en l'imaginant enveloppé de ces couleurs, est une grande aide, étant donné que chacune d'entre elles a une propriété spécifique et agit de manière différente. Vous trouverez ci-dessous une série d'exercices que vous pouvez pratiquer avec les couleurs.

Il existe une science, appelée chromothérapie, qui étudie leur influence positive et leurs vertus curatives. Actuellement, beaucoup d'informations circulent à ce sujet et je vous invite à vous renseigner et à les étudier par vous-même.

Les sept couleurs les plus pures sont associées à des qualités différentes et agissent sur les organes, les glandes et les différents systèmes. Chaque couleur possède des qualités qui lui sont propres. Aux sept couleurs correspondent les sept systèmes de notre organisme et les sept notes de musique :

Le **rouge** apporte vitalité, énergie, vigueur dynamisme et amour. Il agit sur le système musculaire. Dans la gamme musicale, il correspond au son do.

L'**orange** est la couleur de la santé, de la foi. Il agit sur le système circulatoire. Dans la gamme musicale, il correspond à la note ré.

Le **jaune** est associé à l'intelligence, à la sagesse, à la raison et prédispose à l'étude, à la réflexion et à la méditation. Il agit sur le système nerveux. Dans la gamme musicale, il correspond au mi.

Le **vert** est la couleur de la confiance, de l'optimisme, de la croissance, de la richesse et de l'évolution. Il développe l'espérance et agit sur le système digestif, et il correspond à la note fa.

Le **bleu** est la couleur de la paix intérieure, de la vérité, de la morale. Il développe le sens musical et agit sur les poumons et le système respiratoire. Dans la gamme musicale, il correspond à la note sol.

Le **bleu indigo** représente la noblesse, la force, la souveraineté intérieure et le pouvoir spirituel, il nous apporte aussi la patience et la stabilité intérieure. Il agit sur le système osseux. En musique, il correspond à la note la.

Le **violet** est la couleur de l'altruisme, de l'amour désintéressé, du sacrifice. Il possède de très puissantes propriétés protectrices. Il agit sur les glandes endocrines et les chakras. Dans la gamme musicale, il correspond à la note si.

Vous pouvez faire des exercices en unissant les couleurs à la musique. Observez attentivement les sept couleurs, fermez les yeux et habituez-vous à les imaginer et reproduire en vous. Vous pouvez visualiser des scènes dans lesquelles apparaît votre enfant manifestant les qualités qui correspondent aux couleurs. Voici quelques exercices pratiques qui peuvent vous servir de guide. Je vous encourage à les pratiquer, ils sont magnifiques et à la portée de tous. Ils vous seront très utiles et je suis sûre qu'ils déclencheront dans votre for intérieur joie, bien-être et de détente.

### **Exercices avec des couleurs :**

Voici quelques exercices de visualisation avec les sept couleurs, la qualité qui leur correspond et la musique qui les accompagne. Nous vous suggérons des fragments musicaux qui correspondent à la note de musique à laquelle la couleur est associée. Vous pouvez, bien sûr, en utiliser d'autres si vous n'êtes pas en possession de ceux proposés.

Certains d'entre eux sont dynamiques et d'autres sont plus calmes. A vous de voir selon vos besoins.

Commençons par des **exercices dynamiques**, efficaces lorsque vous avez besoin d'encouragement et d'élan pour poursuivre avec confiance cette magnifique période de la grossesse.

Installez-vous confortablement, de préférence dans un fauteuil où vous pouvez reposer votre tête et évitez de vous allonger. Cherchez un endroit calme où vous ne serez pas dérangée. Ne vous découragez pas si, au début, vous avez quelques difficultés pour visualiser les couleurs ou les scènes. Vous y arriverez progressivement.

## **Préparation :**

Concentrez maintenant votre attention sur la respiration. Inspirez profondément et expirez lentement, inspirez profondément et expirez lentement... Sentez votre organisme se détendre et s'apaiser, laissez l'air se frayer son chemin. Fermer les yeux facilite et accélère la détente dans tout le corps.

Vous commencez par placer votre attention sur les sourcils que vous détendez, et ainsi de suite pour le front, les mâchoires, la nuque, les épaules, les bras, les jambes et les pieds. Maintenant vous êtes prête pour ces exercices qui vont vous dynamiser, vous et votre enfant.

**Imaginez la couleur rouge :** laissez-la vous imprégner par elle et imprégnez-en votre bébé. Imaginez-le enveloppé de cette couleur, transmettez-lui tout votre amour, vos espérances à son sujet. Imaginez-le nageant dans un océan de béatitude qui palpite au rythme des merveilleuses mélodies de la *Grande Messe* de Mozart, dont la tonalité en do mineur est liée à la couleur rouge. Écoutez-la, aussi longtemps que nécessaire, en vous laissant pénétrer par elle.

**Imaginez la couleur orange :** orange, comme les rayons de soleil à l'aube. Ils irradient de substances vivifiantes les cellules de votre bébé, cellules qui collaborent entre elles, formant les organes et les tissus de ce mignon petit organisme qui se développe dans la santé et l'amour. Joignez à votre imagination les notes de l'*Alléluia du Messie* de Haendel. Écoutez-le et laissez-le vous imprégner, tout en continuant à activer votre imagination.

**Imaginez la couleur jaune-or :** elle représente la véritable intelligence, la sagesse. Les vibrations de cette couleur poussent à l'étude et à la réflexion. Visualisez votre enfant en train de lire, de penser, de méditer, de comprendre l'essence des choses, les lois de la nature, à l'aide du *Concerto pour piano n° 1* de Chopin. Imaginez votre enfant mettant son intelligence au service du bien, pour toute l'humanité.

Maintenant, restez un moment dans le silence, intégrez, laissez reposer ce magnifique travail fraîchement accompli. Ressentez votre enfant, envoyez-lui vos meilleures pensées, toute votre affection et tendresse.

Observez à nouveau votre respiration, inspirez profondément et expirez lentement, inspirez profondément, expirez lentement. Commencer par remuer doucement vos mains et vos pieds, puis les différentes parties de votre corps.

Ouvrez les yeux et reconnectez-vous avec le monde extérieur, joyeuse et détendue, là où vos occupations vous attendent, en cette période si magique de votre existence.

Les exercices suivants, plus apaisants, ont pour but de vous amener à un état de relaxation plus profond que les précédents, vous aidant à atteindre un recueillement, tout en offrant à votre enfant une série d'impulsions liées aux couleurs verte, bleue, indigo et violette.

Une fois confortablement installée, portez votre attention sur votre respiration, inspirez profondément et expulser l'air lentement. Comme vous l'aviez fait précédemment, laissez votre corps se détendre, en commençant par votre front, l'espace entre vos sourcils, votre cou et votre nuque, vos mâchoires, vos épaules, vos bras, votre ventre, vos jambes, vos pieds, etc... Vous êtes maintenant prête.

**Imaginez la couleur verte** : c'est la couleur associée à l'espérance, à l'optimisme, à la croissance et à l'évolution. Imaginez la nature au printemps : la végétation, les arbres, les plantes se couvrent de verts tendres et lumineux alors que les fleurs orientent leurs pétales vers la lumière, exhalant leurs parfums. Partout nous sentons la vie palpiter intensément. Laissez-vous bercer par ces inspirantes images accompagnées par la *Symphonie pastorale en fa majeur* de Beethoven. Donnez libre cours à votre imagination.

**Imaginez la couleur bleue** : pensez au bleu du ciel, dans lequel tout votre être est maintenant enveloppé. Ce bleu vous remplit, ainsi que votre bébé, d'une paix profonde. Sentez la fraîcheur bleutée de l'air qui pénètre vos poumons grâce au *Concerto pour violon n° 3* de Mozart. Imaginez votre enfant interprétant une musique céleste qui inspire à ceux qui l'écoutent des pensées élevées et de nobles sentiments, apportant la paix et un inextinguible besoin de vérité et d'harmonie.

**Imaginez la couleur indigo** : elle ajoutera aux qualités ci-dessus la noblesse de caractère, la force royale, la souveraineté intérieure et la majesté dans sa manifestation. C'est la couleur du ciel avant l'obscurité totale avant les premières lueurs d'un nouveau jour. Ce bleu intense et profond est l'indigo, imaginez votre enfant baigné de cette couleur, l'irradiant et exprimant ses magnifiques qualités, sur la *Septième Symphonie en la majeur* de Beethoven.



**Imaginez la couleur violette** : pensez maintenant à toutes les femmes, qui, comme vous, ont compris l'importance de ce merveilleux travail. Reliez-vous un instant par la pensée à toutes les femmes enceintes et sentez-vous unie à elles par cette noble tâche. Vos enfants naîtront avec cette conscience éveillée du respect de la vie, de tous les règnes de la nature, du genre humain. Ressentez la terre, notre planète, comme une grande famille où tous cohabitent en paix et en harmonie. *La Messe solennelle en si mineur* de J.-S. Bach vous inspirera dans votre méditation, baignée dans un océan de violet, imaginant comment germent et croissent chez vos enfants les graines de la bonne volonté, de la fraternité et de l'universalité.

Vous voici arrivée au terme de ce magnifique travail. Félicitations ! Restez un moment en silence, ressentez votre enfant et envoyez-lui vos plus lumineuses pensées et vos sentiments les plus tendres et chaleureux. Centrez-vous à nouveau sur votre respiration, inspirez profondément, expirez lentement, à deux ou trois reprises puis commencer à remuer doucement les différentes parties de votre corps. Vous pouvez maintenant ouvrir les yeux et reprendre vos activités.

Vous venez de contribuer à poser les bases d'une coexistence harmonieuse pour les générations futures.

*« Les hommes fabriquent des machines. Les femmes, elles, font les hommes. La beauté de cette mission, à mon avis, est inégalée. »*

*J. P. Relier, p. 18*

Ces exercices de visualisation des couleurs sont disponibles en version audio sur le site web de l'ANEP dont vous trouverez le lien dans la bibliographie.

Ces enfants développeront leur propre capacité à aimer et grandiront dans la confiance en eux-mêmes et en autrui. Ils seront non-violents et sauront résoudre pacifiquement les éventuels conflits par le dialogue.

Aimeront-ils correctement les femmes grâce à l'amour reçu de leurs mères ?

Les abus et la violence entre les sexes pourront-ils, grâce à l'éducation prénatale, peu à peu, être définitivement résolus ?

Aider le bébé à vivre son voyage intra-utérin dans la plus grande harmonie est l'objectif à atteindre. Il doit se sentir en sécurité, protégé, aimé et reconnu à tout moment. Et là encore, nous tenons à rappeler le rôle fondamental du père tout au long de ce processus, en particulier pendant la période de gestation.

Le Dr Claude Imbert, forte de ses années d'expérience dans le domaine de

l'impact des empreintes prénatales sur les adultes, explique : « Les bébés conçus pour être heureux, qui ont été désirés, aimés et considérés comme des personnes, deviennent plus tard des enfants et des adultes équilibrés et en bonne santé parce qu'ils gardent des impressions harmonieuses dès le début de leur vie. »

J'aimerais clore ce chapitre avec les paroles d'un pédagogue, formulées en 1938, et avec celles d'un biologiste actuel. Toutes deux sont liées et nous montrent comment les nouvelles vérités, intuitions, se manifestent, en des lieux et années différentes. Bien qu'elles puissent sembler utopiques et fantaisistes sur le moment, elles finissent par s'imposer, soulignées plus tard par les recherches scientifiques. Ces deux auteurs font également référence à l'importance du rôle joué par le couple, pas seulement celui de la mère.

*« L'humanité ne peut être transformée que par des pères et des mères intelligents et consciencieux, qui mettront au monde des enfants sains et dotés des plus belles qualités. Les parents ont une énorme responsabilité. »*

*Omraam Mikhaël Aïvanhov (1993), p. 150*

*« Les mères et les pères sont responsables de la conception et de la grossesse, même si c'est la mère qui porte l'enfant dans son ventre, ce que fait le père affecte profondément la mère, qui à son tour affecte le développement de l'enfant. L'essence de la parentalité responsable est que les mères et les pères assument la responsabilité d'élever des enfants sains, intelligents et joyeux. »*

*Bruce Lipton*

Ces étapes décrites jusqu'à présent vont maintenant être complétées par deux autres, non moins importantes : la naissance et l'allaitement. Toutes deux servent de pont entre la vie intra-utérine et la vie extra-utérine, les accompagnent, les soutiennent et renforcent au cours de ces premiers moments cruciaux de l'entrée du nouvel être dans le monde.

#### 4. LA NAISSANCE



*« Plus le père aide la future mère, plus il est proche d'elle, plus l'accouchement sera facile et serein pour elle. »*

*Dr Alfred Tomatis*

Si la grossesse a été bien vécue, désirée, ou si elle n'a été ni désirée ni attendue, mais acceptée avec amour, et si la mère s'est sentie soutenue et accompagnée avec affection par le père et son proche entourage, le moment de l'accouchement ne devrait pas poser de problèmes. L'idéal est qu'il se déroule de façon naturelle. S'il ne se développe pas comme vous l'aviez imaginé pour cause d'événements imprévus et incontrôlables, ne vous inquiétez pas. Tout l'amour que vous avez éprouvé et donné pendant la gestation, tout le bien fait à votre enfant au cours de celle-ci, souvenez-vous en dans ces moment-là ; cela sera une aide précieuse pour surmonter les possibles doutes quant à votre capacité et votre courage pour mener à bien la mise au monde. Vous devez être fière du travail accompli malgré les circonstances et continuer à donner votre amour et votre confiance au bébé.

*« Un enfant est venu au monde, donnant naissance à une mère, à un père, à une famille. Un bonheur ineffable et sacré remplit l'espace de la chambre et, me*

*semble-t-il, de déverser sur le monde. Le chirurgien et l'anesthésiste ont apporté leur présence rassurante et chaleureuse. Ils ont su accepter humblement de « n'avoir rien à faire ». La sage-femme a su allier ses connaissances techniques à une écoute attentive et discrète, une présence féminine dont la mère a particulièrement besoin en ces heures. »*

*Marie-Andrée Bertin (2005), pp. 144-145*

*« Lorsque le processus de la naissance sera considéré comme une période de grande importance dans le développement de la capacité d'aimer, une révolution dans notre vision de la violence se produira. »*

*Michel Odent (2012), p. 20*

La manière dont nous venons au monde est également d'une grande importance car elle marquera certains aspects de notre futur caractère. En réalité, c'est le bébé qui décide du moment de la naissance, il envoie des signaux à la mère et celle-ci comprend que le moment est venu. Alors, tous les processus hormonaux commencent à se déclencher et conduiront le bébé sur le chemin menant de la vie intra-utérine à la vie extra-utérine, vers la sortie de la lumière du monde.

*« Lorsque l'enfant est prêt, il agit sur les hormones de la mère et déclenche le désir d'accoucher. Il lui transmet l'information, sans doute par l'intermédiaire de l'hypophyse, et déclenche le processus final. »*

*Alfred Tomatis (1990), p. 39*

Il est important de respecter cette première décision du bébé car elle signifie le reconnaître en tant que personne disposant déjà du droit de décider de son avenir.

Le psychiatre Thomas Verny affirme : « Les idées confuses au sujet de la maternité et les problèmes survenus à la mère sont parmi les causes des difficultés rencontrées à l'accouchement. » Les craintes et les fausses croyances, parfois transmises de génération en génération, peuvent aussi en être la cause. L'accouchement est parfois perçu comme une terrible épreuve à traverser. Il devrait être perçu comme le moment merveilleux et magique de la rencontre avec l'être que nous avons désiré si passionnément et accompagné au cours de ces quelques mois. Cela peut nous aider à affronter le processus et à éviter la peur. D'autre part, s'il est vrai qu'il existe des accouchements traumatisants, un grand nombre d'entre eux sont naturellement vécus dans la beauté d'intenses

et inoubliables émotions. J'ai souvent entendu des mères affirmer tout oublier une fois leur enfant dans leur bras.

De nos jours, il existe plusieurs voies pour aider la mère à se préparer pour ce moment. Certaines ont déjà été mentionnées dans la section consacrée à la grossesse, comme le yoga prénatal, la méthode Pilates, ou d'autres comme l'homéopathie et l'acupuncture, qui peuvent être très utiles pour soulager certains troubles tels que nausées, brûlures d'estomac, constipation, etc... Au moment de l'accouchement, elles assurent la souplesse des tissus du col de l'utérus et du périnée. Utilisées conjointement, elles peuvent réduire la douleur et la durée du travail. Les acupuncteurs sont de plus en plus appréciés et acceptés dans les salles d'accouchement des cliniques et des maternités.

La spécialiste des thérapies alternatives, Monica Salazar del Rio, diplômée en obstétrique, nous explique que la naturopathie, la médecine traditionnelle chinoise, la médecine ayurvédique, la phytothérapie, l'aromathérapie, l'ostéopathie, la réflexologie et autres thérapies sont également efficaces. Aujourd'hui, l'éventail des possibilités est très large et, comme je l'ai dit précédemment, chacun peut choisir celle qui résonne le plus en elle, en relation avec son pays, sa culture, ses traditions, ses croyances.

Une autre possibilité est l'hypno-naissance, créée aux États-Unis par Mary Mongan, basée sur la méthode du médecin anglais Dick Read. Celui-ci a observé que la peur provoque une tension musculaire qui, au moment de l'accouchement, contracte le canal vaginal, provoque une résistance et, par conséquent, de la douleur. Si la peur est éliminée, la cause de la douleur l'est aussi. La mère apprend à se détendre et facilite ainsi le processus d'accouchement, en surmontant sa peur.

Si une intervention médicale est nécessaire en raison des circonstances, il est important que la mère en informe le bébé afin qu'il comprenne et qu'il soit apaisé car il réagit émotionnellement, tout comme la mère. Il est fondamental que le bébé se sente accompagné tout au long de cette délicate transition de la vie intra-utérine à la vie extra-utérine. C'est à ce moment de la naissance que sont enregistrées et imprimées les traces physiques et émotionnelles qui dureront toute la vie.

L'environnement idéal pour accueillir le nouvel être, selon le Dr Leboyer, qui publia en 1975 le livre *Pour une naissance sans violence*, doit être chaleureux, accueillant, suffisamment silencieux, baigné d'une lumière tamisée, afin de préserver la tranquillité et l'intimité nécessaires. L'accouchement se déroulera ainsi normalement et dans les meilleures conditions, assurant et que le couple mère-enfant puissent expérimenter la merveilleuse magie de ces moments

d'attention, d'écoute, de patience et d'affection. Permettre le premier échange des regards, le contact des corps, la reconnaissance des odeurs familières perçues au cours de la période intra-utérine. Autant de facteurs sécurisants pour ce jeune être lors de sa première incursion dans le monde.

Ces éléments sont essentiels au début de la relation mère-enfant. Aujourd'hui, heureusement, le bébé est posé sur sa mère dès les premiers instants. C'est ce que l'on appelle le contact « peau à peau » ou naissance humanisée, de plus en plus pratiquée dans les structures médicales, à cause de ses bénéfices constatés et démontrés, garantie d'une bonne santé et communication affective à long terme.



Il est nécessaire que le médecin et la sage-femme apprennent à accompagner la naissance et à respecter les choix des parents, sans que leur rôle et leurs aptitudes professionnelles ne soient sous-estimés. Leur compétence est précieuse et indispensable lors de situations délicates, rendant leur intervention inévitable. Le bébé ressent et s'imprègne intensément de toutes les influences du milieu environnant. Il est très important qu'il soit accueilli avec soin et amour par les adultes, même s'ils sont très occupés, par le biais d'instruments médicaux, à faire le nécessaire pour l'aider à naître. Tout en accomplissant leur devoir professionnel, ils peuvent, par un simple geste ou quelques mots, transmettre au bébé leur affection, lui faire sentir qu'il est le bienvenu. Vous ne pouvez pas imaginer à quel point ils auront influencé positivement la vie d'un être humain.

Deepak Chopra (2006) affirme que « les bébés ont un profond besoin de ressentir un lien physique avec leurs parents et recherchent cette union intime dès la naissance. Les parents et les nouveau-nés sont faits pour être ensemble ». Page 222.

Le Dr Michel Odent, (2012) obstétricien, sans doute l'un des mieux documentés sur la naissance, nous dit : « Tous les mammifères accouchent grâce à une émission soudaine d'hormones. L'une d'entre elles, l'ocytocine, indispensable pour les contractions de l'utérus, joue un rôle transcendantal car elle facilite la naissance et l'expulsion du placenta. Cette hormone est également connue pour induire l'amour maternel. Une hormone d'urgence, l'adrénaline, peut être éventuellement sécrétée, en cas de danger, afin de freiner les effets de l'ocytocine. Le fait qu'elles soient antagonistes explique que le besoin fondamental de tous les mammifères, lors de l'accouchement, est de se sentir en sécurité. » Page 47.

« C'est grâce à notre néocortex hautement développé que nous pouvons parler, compter, raisonner et être capables de logique. La réduction de l'activité du néocortex est essentielle pendant la naissance car la stimulation de celui-ci entrave le processus de la naissance, car il s'agit d'une structure fondamentalement logique. Qu'est-ce qui peut le stimuler ?

*Le langage : l'entourage doit donc rester silencieux et surtout éviter de poser des questions précises. La lumière : une lumière tamisée facilite la naissance car la lumière stimule le néocortex. Se sentir observé : l'intimité facilite la réduction du contrôle exercé par le néocortex. » Pages 49-50.*

Par conséquent, se sentir en sécurité sans se sentir observé, au sein d'un environnement chaleureux est un besoin fondamental au moment de la naissance.

Michel Odent poursuit : « Les endorphines sont également libérées au moment de la naissance. La mère et son bébé sont imprégnés d'opiacés encore un certain laps de temps après la naissance car ces hormones ne sont pas éliminées immédiatement et jouent un rôle spécifique dans la relation mère-enfant qui s'ensuivra. » La propriété des opiacés d'induire des états de dépendance est bien connue et il est donc facile de prévoir le développement d'un début de dépendance ou de lien. Dans l'heure qui suit la naissance, l'ocytocine est encore produite, et ceci est très important pour l'interaction mère-enfant. C'est après la naissance du bébé et avant l'expulsion du placenta que les femmes ont la capacité d'atteindre des niveaux maximums d'ocytocine, de sorte que l'heure qui suit la naissance est certainement l'une des phases les plus critiques dans la vie des êtres humains. » Page 76.

Depuis quelque temps, le Dr Odent tire la sonnette d'alarme concernant l'utilisation de l'ocytocine synthétique depuis quelques décennies. La conséquence est que cette hormone perd peu à peu sa fonction dans l'évolution humaine. Des générations d'accouchements médicalisés diminuent le pouvoir de l'ocytocine, ce qui, selon lui, est très grave et soulève la question de savoir si nous mettons ainsi en danger notre capacité d'aimer. Michel Odent n'est pas le seul à s'interroger. C'est aussi l'avis de différents chercheurs tels que Helen McK. Doan, Anona Zimmerman, toutes deux professeurs de psychologie à l'Université York de Toronto. De nombreux autres chercheurs ont étudié et étudient l'importance du lien mère-enfant pendant la grossesse et les premières heures qui suivent cet événement.

Plus le lien entre la mère et son enfant est puissant et profond, plus les niveaux de santé mentale, émotionnelle, physique et de maturité sociale seront élevés chez l'enfant. Cependant, beaucoup d'informations sur l'accouchement circulent désormais et l'on peut apprécier une prise de conscience croissante de la part des parents et du système médical. Ce chapitre reste donc ouvert car le but de ce livre n'est pas d'approfondir et de détailler tous les aspects abordés, mais plutôt de fournir des informations et des conseils de base, en ouvrant un espace de réflexion, de recherche et d'étude personnelle.

À l'heure actuelle, vous pouvez choisir entre différentes formes d'accouchement. Outre l'accouchement conventionnel à l'hôpital, il y a l'accouchement **dans l'eau**, que certains hôpitaux proposent déjà.

**Les maisons de naissance**, reconnues par les Ministères de la santé. Elles sont nées aux Etats-Unis dans les années 70 et se sont développées dans différents pays européens. Elles sont équipées de tout le nécessaire pour reproduire l'atmosphère chaleureuse d'un domicile, avec la présence d'une sage-femme et, en cas de nécessité, d'une intervention médicale. La Belgique est le pays qui compte le plus de maisons de naissance et il existe aussi les maisons d'accouchement à domicile. Dans ce cas, il y a connexion avec un hôpital, où l'on peut se rendre en cas de problème.

**A domicile**, accompagnée d'une sage-femme, et en liaison avec un hôpital ou une maternité proche, en cas de complications. L'obstétricien Michel Odent a introduit dans les années 1970 les concepts de « salle d'accouchement à domicile » et de « piscine d'accouchement » dans les maternités hospitalières.



« Au cours de la première heure qui suit la naissance, le premier contact du bébé avec sa mère est une période critique dans le développement de la capacité à respecter la nature. Il doit y avoir un point commun entre la relation avec la mère et la relation avec la terre nourricière. »

*Michel Odent (2012), p. 120*

En écho à ces paroles, je voudrais rappeler que nombreuses sont les cultures qui, depuis l'Antiquité, ont étudié et approfondi le sujet des relations et des correspondances entre la femme-mère et la terre-mère et de l'importance de les respecter toutes deux dans leur dimension sacrée, posant ainsi les bases d'une société prospère, saine et harmonieuse.

Depuis la préhistoire, des exemples illustrent l'importance de ce domaine, reflété dans les sculptures telles que les célèbres femmes aux hanches incurvées et aux volumineuses poitrines, connues sous le nom de Vénus préhistoriques. Ces œuvres témoignent d'un culte lié à la terre-mère, à la fertilité et à la prospérité, symbolisées par les femmes, et que l'on retrouve également au sein des cultures plus raffinées des Égyptiens, Grecs, Romains, Mayas et Aztèques. Peut-être devrions-nous aujourd'hui faire une pause et réfléchir :

Pourquoi ne respectons-nous pas la nature et l'exploitons-nous sans limites, épuisant ses ressources et la détruisant ?

Quel rôle la femme-mère représente-t-elle et joue-t-elle aujourd'hui dans nos sociétés dites civilisées ?

Est-elle respectée et ses besoins sont-ils pris en considération lorsqu'elle décide d'assumer le rôle de mère ? Les femmes peuvent-elles se consacrer entièrement à leur grossesse et aux mois qui suivent celle-ci ? Et surtout, pendant la période d'allaitement, peuvent-elles aspirer à une vie paisible, entourées d'affection, de compréhension et d'amour, le cœur léger et l'esprit lucide ? Disposent-elles des meilleures conditions pour offrir le meilleur d'elles-mêmes à ce nouvel être, ou sont-elles bousculées par une vie sociale, familiale et professionnelle trépidante et épuisante ?

Combien de fois voyons-nous des femmes enceintes travailler jusqu'au terme de leur grossesse et occupées à des emplois stressants parce qu'elles doivent subvenir aux besoins de leur famille !

Bien sûr, certaines femmes désirent continuer volontairement à travailler et à mener une vie normale pendant la grossesse. Mais il est probable que, si nous leur posions la question, une grande majorité d'entre elles nous dirait qu'elles souhaiteraient disposer de plus de temps pour elles-mêmes et leur progéniture. À mon avis, nous nous sommes tellement éloignés d'une vie naturelle

et raisonnable que tout nous semble normal, même si nous sommes stressés. Parfois, la maternité est presque considérée comme une maladie ou une période de vacances, si l'on ne travaille pas.

À cet égard, je me souviens d'une expérience vécue et partagée par une de mes collègues enseignante du lycée où je travaillais. Lorsqu'elle est tombée enceinte, elle a commencé à avoir des pertes de sang et le médecin lui prescrit un congé maladie. Au début, elle était inquiète, considérant que, disposant de tant de temps à la maison sans enseigner, elle s'ennuierait ou serait incapable de supporter cette situation. Mais le congé arrivait à sa fin... et plus le temps passait, plus elle se sentait heureuse, se rendant compte qu'elle pouvait agir sans stress et sans frénésie, loin des galopades dans les escaliers du lycée, au son des cris des élèves. Le mental plus lucide, elle se sentait plus légère, moins soucieuse, avec une capacité de concentration accrue et une disponibilité totale envers son petit enfant.

Cependant, je ne suis ni naïve ni déconnectée de la réalité, et je sais que le mode d'existence actuel et la situation dans laquelle vivent de nombreuses familles ne permettent pas aux jeunes mères de rester au foyer. Ceci ne nous empêche pas de nous informer sur tout ce qui a trait à la vie prénatale et périnatale, sous l'éclairage de la recherche scientifique et du développement technologique. Cela nous rend plus conscients de la nécessité de rechercher des mécanismes plus appropriés permettant à une femme d'affronter et de gérer la période de la maternité dans les meilleures conditions possibles, et de pouvoir la combiner ces nouvelles idées avec la vie familiale, sociale et professionnelle. A court et à long terme, celles-ci auront un impact très positif et les familles et la société en bénéficieront.

Les institutions publiques et les entreprises privées ou d'état ont un rôle fondamental et pertinent à jouer, ainsi qu'une grande responsabilité. À cet égard, elles devraient adopter des mesures équitables et flexibles afin de favoriser la réalisation de ce que nous venons d'aborder.

Par exemple, dans le cas des naissances prématurées, en augmentation, Marie-Andrée Bertin (2005) affirme : « *Elles peuvent être dues à des facteurs physiques et psychologiques, mais les deux causes principales de l'augmentation des naissances prématurées sont la procréation médicalement assistée et l'hygiène de vie inadaptée de certaines jeunes femmes.* » Page 159

Voici une question posée au Dr Relier, un néonatalogiste qui a soigné des prématurés pendant des décennies à l'hôpital Port-Royal à Paris : « Comment est-il possible qu'un nombre croissant de jeunes femmes en parfaite santé, heureuses, *équilibrées* accouchent prématurément ? »

Sa réponse, fruit d'une longue expérience, est la suivante : « *Le stress et les voyages sont l'une des causes des naissances prématurées. Personne, pas même les médecins, ne les a prévenues du danger extrême qu'elles faisaient courir à leur bébé et des souffrances qu'un prématuré doit endurer.* » Page160.

Ces informations sont importantes pour les parents, car elles leurs donnent les moyens de prévenir et d'éviter ces problèmes.

« *On ne peut reprocher à ces femmes victimes de naissances prématurées d'avoir été maintenues dans l'ignorance de l'importance du vécu de la grossesse. L'enfant accomplit un formidable travail de construction de son être et a besoin d'une mère active mais non stressée, suffisamment reposée et disponible pour avoir le temps de penser et de dialoguer avec lui. Il est donc essentiel de ne plus nier le rôle spécifique des femmes. Il est urgent que dans tous les pays, le monde du travail s'humanise et donne aux femmes et à leurs enfants la place qui leur revient. La société dans son ensemble en bénéficiera.* » Pages 160-161.



## 5. L'ALLAITEMENT



*« L'allaitement maternel permet à l'enfant de commencer sa vie dans les meilleures conditions de santé, d'immunité et de sécurité affective. »*

*Marie-Andrée Bertin*

*« La santé physique et psychologique de base de l'être se construit pendant la période d'étroite dépendance à l'égard de la mère au cours des neuf mois de grossesse, pendant l'accouchement et pendant la période d'allaitement. »*

*Dr Michel Odent*

Si la naissance rompt, dans une certaine mesure, le lien qui a étroitement uni la mère et l'enfant pendant les neuf mois de la vie intra-utérine, l'allaitement permet de le rétablir.

**L'allaitement maternel, lorsqu'il est possible, établit un pont doux mais solide entre la vie intra-utérine et la vie extra-utérine.**

Le Dr M. Odent (2012) précise : *« Chez les êtres humains, l'allaitement est fondamentalement instinctif au cours de la première heure qui suit la naissance. »*

Aujourd'hui, la plupart des sages-femmes savent que le bébé est naturellement programmé pour trouver le sein par lui-même dans sa première heure de vie. » Page 78.

« Lorsque le bébé tète, il stimule les terminaisons nerveuses de l'aréole qui envoient le message à l'hypophyse de la mère et celle-ci commence à libérer l'hormone connue sous le nom de prolactine. Cette hormone active la production de lait dans les alvéoles et est nécessaire pour le déclenchement et le maintien de la lactation. L'ocytocine est également produite, ce qui facilite la libération du lait. L'ocytocine, une hormone capable d'induire un comportement maternel dans l'heure qui suit la naissance. Lorsqu'il y a un niveau élevé de prolactine, les effets de l'hormone de l'amour ont tendance à être orientés vers le bébé. » pp. 95-98.

Il explique également que « l'ingestion précoce de colostrum permet d'établir une flore intestinale idéale. La mère et l'enfant partagent les mêmes anticorps, donc d'un point de vue bactériologique, le nouveau-né a un besoin urgent d'être en contact avec sa mère ». p. 81.

Par conséquent, le lait maternel est non seulement l'aliment le plus approprié pour l'espèce humaine et celui qui fournira tous les éléments nécessaires à son développement, mais il présente également de grands avantages d'un point de vue affectif. Il peut être l'aliment exclusif jusqu'au 6<sup>e</sup> mois, et peut être prolongé de manière complémentaire jusqu'à l'âge de deux ans. La santé et l'intelligence de l'enfant se maintiennent et se consolident grâce à l'allaitement, comme le confirment les études spécialisées et les témoignages de milliers de mères. Le nouveau-né a surtout besoin d'être nourri par ses parents avec du lait maternel et de l'amour, ce qui leur permet de continuer à créer des liens affectifs solides qui dureront toute la vie.

L'allaitement présente donc d'innombrables avantages, tant sur le plan émotionnel que physique. **D'un point de vue physique** : Le lait maternel est l'aliment le plus complet et le plus adapté à l'organisme délicat du bébé. Il contient exactement la quantité de graisses, d'hydrates de carbone, d'eau, de protéines et de minéraux nécessaires à sa croissance et à son développement. Il est généralement mieux digéré que toute autre forme de lait.

Des études récentes prouvent que les bébés nourris exclusivement au sein pendant les six premiers mois de leur vie sont moins exposés au risque d'otite, de diarrhée, de problèmes respiratoires. Ils ont une croissance normale, sont plus souples, leur poids ne dépasse pas les limites optimales et le risque d'obésité et de surpoids pendant l'enfance est plus faible à l'âge adulte.

Ces enfants tombent moins souvent malades et ont plus rarement besoin de consulter un médecin.

Le bébé cherche le sein chaque fois qu'il a faim et soif, l'allaitement est régi par la loi de l'offre et de la demande, plus le bébé tète, plus la quantité de lait sécrétée augmente.

**Les avantages de l'allaitement ne sont pas seulement pour le bébé, mais aussi pour la mère :**

- **Il réduit les risques de cancer** de l'ovaire et du sein.
- Si l'allaitement est exclusif, sans être complété par différentes formules de



lait, **il retarde la réactivation des règles** et l'ovulation. De nombreuses femmes considèrent qu'il peut avoir un rôle contraceptif, bien qu'il n'empêche pas la venue d'une grossesse inattendue, mais il peut s'agir d'un cas rare qui confirme la règle.

- **Il brûle des calories** et facilite la perte des kilos superflus accumulés pendant la grossesse. Il aide également l'utérus à retrouver plus rapidement ses dimensions normales et réduit les risques de saignement après l'accouchement.

- **Il permet d'économiser** du temps et de l'argent, car il n'est pas nécessaire d'acheter, de mesurer, de préparer le lait maternisé, de stériliser ou de chauffer les biberons, en particulier pendant la nuit. La mère peut nourrir son bébé à chaque fois qu'elle a faim, cela leur permet de vivre des moments privilégiés de contact intime, dans une atmosphère calme et détendue.

*Lavinia Nanu (2017), p. 268*

Sur le plan émotionnel, l'allaitement est source d'émotions positives : il renforce le lien entre la mère et l'enfant. Le contact physique est important pour le nouveau-né car il lui permet de se sentir en sécurité, protégé et entouré d'affection.

Le bébé reconnaîtra et retrouvera grâce au lait maternel, les saveurs perçues dans le liquide amniotique, l'odeur du corps de sa mère, les battements de son cœur, les sons familiers entendus pendant neuf mois ; des éléments rassurants qui continuent à le rassurer, le faisant sentir chez lui et protégé.

La chaleur et la proximité du corps ont un effet bénéfique. Il est donc conseillé de maintenir le bébé en contact avec celui-ci le plus longtemps possible, car, comme le montrent les études, cela contribuera grandement à son développement émotionnel et physique.

Le biologiste Bruce Lipton (2007) affirme que « *les sociétés qui privent leurs enfants (nourrissons, enfants, adolescents...) de contacts physiques fréquents sont invariablement violents par nature* ». Page 245.

Et ce contact commence dès la naissance et avec l'allaitement.

Si l'allaitement n'est pas possible et que nous devons donner le biberon, nous devons nous rappeler que c'est aussi un moment privilégié pour la mère et le père de transmettre leur amour.

Lors de l'allaitement, il est conseillé à la mère d'être calme et concentrée sur l'enfant, de lui transmettre son affection, de lui communiquer son amour à travers son regard, ses paroles, ses pensées. Il est préférable d'éviter l'allaitement si elle est en colère ou dans un tout autre état négatif, car cela se transmet à l'enfant à travers le lait maternel et peut lui nuire physiquement et psychologiquement.

« *Lorsque vous allaitez, regardez le bébé dans les yeux et envoyez des pensées d'amour et de reconnaissance à l'âme qui vous a été confiée. Lorsque vous nourrissez le bébé, mettez toute votre conscience dans le processus. Sentez l'amour et la tendresse envahir tout votre corps lorsque vous offrez votre nourriture au bébé.* »

*Deepak Chopra, D. Simon, V. Abrams (2006), p. 236*

« *La mère qui nourrit son enfant lui donne par son lait un amour et une tendresse qui sont absolument nécessaires à son développement. Les mères doivent se préparer à allaiter leurs enfants dans les meilleures conditions possibles. Lorsqu'elle nourrit son enfant, elle doit le faire consciemment, en pensant à lui, en lui parlant pour lui donner une partie de son cœur.* »

*Omraam Mikhaël Aïvanhov (2007), p. 52*

## V. L'ÉDUCATION PRÉNATALE ET LES ADOLESCENTS



*« L'école peut-elle continuer à se contenter d'instruire les jeunes, de leur fournir un bagage qui leur permettra d'être un rouage utile de la machine économique ? »*

*M. Andrée Bertin (2005), p. 188*

Les adolescents étant les futurs parents potentiels, est-il important et nécessaire que cette information leur parvienne et pénètre le système éducatif ? Faut-il les sensibiliser à la nécessité de se préparer dès maintenant ?

Il semble tout à fait naturel et évident de les scolariser dès leur plus jeune âge, afin qu'ils acquièrent les connaissances nécessaires. Celles-ci seront approfondies au fil du temps, dans le but de les préparer à une future profession qui leur permettra d'accéder à un emploi, de s'épanouir et de gagner leur vie. Avec cet objectif en tête, parents, enseignants et gouvernements font le nécessaire pour mettre à leur disposition la meilleure éducation possible et deviennent des citoyens bien préparés et qualifiés qui aideront la société et le pays à progresser. C'est bien, mais, de la même manière que nous les préparons au monde du travail, ne devrions-nous pas procéder de la même manière et les former à cette autre « profession », que la plupart d'entre eux exerceront à l'avenir, celle de père et de mère ? Serait-il opportun de leur communiquer ces connaissances dans le but de les préparer dès leur plus jeune âge ? Comment ? Eh bien, en les éduquant à des habitudes de vie saines : une alimentation riche et équilibrée, de l'exercice physique leur permettant de canaliser leurs énergies et de conserver une bonne santé, et l'élimination de toute dépendance à des substances toxiques. En même temps, les éduquer à des habitudes mentales et



émotionnelles positives et les aider à cultiver les valeurs éthiques qui, malheureusement, ont disparu dans nos sociétés dites civilisées.

Nous pourrions penser un instant qu'il est trop tôt, que les jeunes disposent d'encore beaucoup de temps avant de devoir affronter la parentalité, mais la réalité nous montre que ce n'est pas le cas. La preuve en est que nous constatons que, de plus en plus jeunes, ils commencent à avoir des relations sexuelles auxquelles ils ne sont préparés ni physiquement ni émotionnellement, sans parler du nombre de plus en plus alarmant de grossesses non désirées à l'adolescence.

Dans la Grèce antique, la préparation au rôle de citoyen, y compris celui de père et de mère, était décrétée dans les lois de la cité, de sorte qu'ils étaient préparés et éduqués pour ce futur rôle, dès la puberté !

Il est donc important que les adolescents puissent avoir accès à ces informations et disposer d'un point de vue différent sur la sexualité. Il devient incontournable de leur ouvrir la porte sur une dimension de la sexualité liée à l'amour, en alternative à une banalisation martelée par les médias : cinéma, télévision, monde de la publicité, magazines. Il serait bon de faire une pause et réfléchir : quel modèle sexuel transmet-on aux adolescents ? Ne les conduit-il pas et ne les incite-t-il pas à vivre des expériences couteuses dans un domaine pour lequel ils ne sont pas mûrs, à un moment délicat de leur développement, soumis à des changements physiques et psychiques qu'ils ne contrôlent pas et ne comprennent souvent pas ? Des expériences qui, d'autre part, les amènent à s'engager dans des pratiques sexuelles de plus en plus intenses, agressives et destructives, comme le *chemsex*.

À cela s'ajoute le problème des maladies sexuellement transmissibles, en augmentation dans la tranche d'âge des 18-23 ans. Cela suscite des inquiétudes sanitaires, avec l'émergence de nouvelles souches de bactéries devenues résistantes aux antibiotiques, et l'impossibilité de les guérir.

Le grand problème n'est pas seulement la transmission de maladies sexuelles. Il est aussi nécessaire de les sensibiliser à une autre conséquence : celle d'hypothéquer définitivement leur possibilité d'engendrer de nouvelles vies. Je pense donc humblement que non seulement il n'est pas trop tôt pour les informer mais que c'est urgent et essentiel.

Ainsi, nous leur proposons un noble idéal qui puisse donner un sens profond à leur existence, modifier leur mentalité et donc leur comportement, leur faisant prendre conscience de l'immense responsabilité de mettre un être au monde, de collaborer à la régénération définitive de l'humanité.

Même s'il semble en être autrement, la plupart des adolescents, en cette phase délicate de leur cheminement, sont très sensibles et ont besoin d'idéaux et de

modèles qui les guident et les inspirent, afin qu'ils puissent se transformer en adultes équilibrés et sains.

Ils ont besoin d'être éduqués, de recevoir des connaissances qui les préparent à leur future existence professionnelle, mais ils ont aussi besoin qu'on leur parle de la vie, des lois naturelles et des processus qui la régissent, avec amour et respect, en tenant compte de leur âge et de leur mentalité. L'expérience que j'ai acquise grâce à eux pendant trente-neuf ans m'a démontré que c'est le bien le cas.

Une grande partie des problèmes des adolescents plonge ses racines dans la phase prénatale. Par conséquent, le fait de les éclairer sur la façon dont les bases de leur avenir sont posées, les aiderait à prendre conscience de leur responsabilité à l'égard de leurs futurs enfants. Ceci les valoriserait et soulignerait l'importance de leur rôle dans la transformation de la société.

Si nous voulons que les générations futures changent le cours évolutif de l'humanité, nous devons leur donner les connaissances et les outils nécessaires afin de faire d'elles des personnes saines, respectueuses, attentionnées, généreuses. Lorsqu'arrivera le moment d'assumer leur parentalité, qu'elles soient des âmes responsables, qui transmettent les meilleures qualités et vertus à leur progéniture. Ce sera le premier vers une éducation féconde et une véritable semence d'espérance.

Nous devrions former et éduquer les jeunes générations non seulement professionnellement, mais aussi et surtout humainement, éveillant en elles la conscience du rôle essentiel qu'elles ont à jouer pour l'amélioration des futures générations.

Au vu des expériences menées par l'ANEP Espagne dans la diffusion de l'éducation prénatale au sein de la sphère éducative, tant en Espagne qu'en Amérique latine, l'accueil a été toujours été très positif, encourageant et gratifiant.

Les élèves sont généralement attentifs aux explications offertes, prennent des notes, participent activement en posant des questions. Il arrive qu'ils lèvent la main pour raconter une expérience vécue par leur mère, lorsqu'elle était enceinte, soulignant et corroborant le sujet abordé. Finalement, les remerciements et les sourires s'expriment et apparaissent, même chez les plus timides, touchés au plus profond de leurs cœurs.

Au cours d'une conférence, l'un des étudiants nous fit part de son expérience personnelle vécue pendant la phase prénatale.

Il nous raconta que lorsque sa mère était enceinte, son grand-père chantait du flamenco (musique espagnole typique d'Andalousie) en duo avec sa mère, à la guitare. Il en conclut que là se trouvait la cause de son amour pour la musique et l'apprentissage de la guitare, un instrument indissociable du flamenco, alors

qu'il n'était encore qu'un enfant. Ses camarades de classe nous confièrent qu'il était un excellent guitariste.

Une étudiante nous raconta que sa mère, alors enceinte de son frère, avait traversé une période pendant laquelle le bébé était très agité et donnait beaucoup de coups de pied. Son médecin lui conseilla, pour le calmer, de chanter pour lui. Elle nous confia qu'à la naissance de son petit frère, lorsque celui-ci était nerveux, sa mère fredonnait alors la chanson entendue par le bébé dans le ventre. Il retrouvait ainsi son calme.

Il s'agit de deux anecdotes, mais il y en eut d'autres partagées en public ou en privé dans les salles de classes ou de conférences.

Les enseignants qui accompagnent leurs classes aux conférences sont agréablement surpris de les voir calmes et attentifs... un comportement inhabituel de leur part !

Est-ce parce que ces connaissances touchent le plus profond de leur être et sont liées à des questions vitales et essentielles pour eux à cet âge ? Ou peut-être parce qu'elle les aide à comprendre des aspects de leur existence sur lesquels ils ne pouvaient jusqu'alors exprimer par des mots ? Ou parce qu'elles les aident à prendre conscience de la valeur de la vie humaine et donc de la leur ?

## VI. ÉDUCATION PRÉNATALE ET PÉDAGOGIE PRÉNATALE



Il serait donc souhaitable que ces connaissances intègrent le système éducatif, fassent partie des programmes d'études en tant que nouvelle matière dans les programmes de formation, tant au niveau secondaire qu'au niveau du baccalauréat. Elles devraient également abordées à l'université et certifiées, par exemple, par un diplôme de pédagogie et sciences de l'éducation. Là seraient formés les futurs enseignants. Il devient urgent qu'elles puissent être mises en pratique dans les facultés de médecine car la propagation et possession de ces connaissances sont essentielles pour les professionnels de la santé : médecins, infirmiers, sages-femmes, biologistes, psychologues, etc...

Ainsi, la phase prénatale ouvre un vaste champ d'exploration, non seulement dans le cadre de la recherche mais aussi celui de la formation universitaire.

En ce sens, une initiative très intéressante a déjà été lancée en Espagne, par l'Université autonome de Madrid, via la Faculté de formation des enseignants et d'éducation, en collaboration avec le REDIPE (Réseau ibéro-américain de pédagogie) et l'Association nationale d'éducation prénatale (ANEP Espagne). Fut organisée en novembre 2020 la « **première conférence internationale sur la pédagogie prénatale** », en mode virtuel, et en novembre 2021 le « **premier congrès international de pédagogie prénatale** », également en mode virtuel.

Ces deux événements furent très bien accueillis et connurent un grand succès auprès d'un nombre élevé de participants. L'objectif de ces deux événements pionniers était de diffuser le message de l'éducation prénatale en tant que discipline et domaine de connaissance, en contribuant à la définition d'un champ de recherche, d'innovation et de formation initiale et continue radicalement nouveaux dans le domaine de l'éducation.

Avancer dans la définition d'une licence en pédagogie prénatale pour les facultés de pédagogie, de sciences de l'éducation ou d'éducation. Proposer l'inclusion de la pédagogie prénatale dans les lois éducatives et les programmes d'enseignement de la petite enfance, du primaire, du secondaire et du baccalauréat. Dans ce sens, d'autres initiatives très intéressantes émergent également dans certaines universités latino-américaines.

D'après notre expérience en tant qu'ANEP, qui a travaillé en Amérique latine ces dernières années tant au sein du système éducatif qu'en dehors de celui-ci, l'accueil et la réceptivité à ces connaissances ont été et continuent d'être formidables, très positifs et encourageants.

En juin 2022, le premier **MOOC** (Massive Intensive Online Course) **sur la pédagogie prénatale** a été lancé par l'Université autonome de Madrid, par l'intermédiaire de la faculté de formation des enseignants et d'éducation, en collaboration avec l'Association nationale d'éducation prénatale (ANEP Espagne).

*« L'éducation ne change pas le monde, elle change les personnes qui changeront le monde. »*

*Paulo Freire*

## VII. DIFFUSION DE L'ÉDUCATION PRÉNATALE

Jusqu'à présent, l'étude et les recherches sur cette période cruciale de la vie ont été menées par des associations privées et des professionnels indépendants issus de domaines très différents.

Ces partenariats sont les suivants :

**Les Associations nationales d'éducation prénatale (ANEP).** La première a vu le jour en France en 1982. Elles sont aujourd'hui réparties sur plusieurs continents.

**WAPEO, Organisation mondiale des associations d'éducation prénatale.** Créée en 1991.

**L'Association américaine de psychologie pré et périnatale, APPPAH.** Créée dans les années 1970.

**La Société internationale pour l'étude de la psychologie prénatale, ISPP.** Également créée dans les années 70.

Tous sont des pionniers qui ont ouvert la voie et fait connaître l'importance de la phase prénatale, et comment il est possible d'éduquer à partir de cette discipline. Leur travail a été réalisé à travers la recherche, l'étude et les découvertes sur la phase prénatale, ainsi que leur diffusion, par le biais de congrès, de séminaires internationaux et nationaux, de cours, d'ateliers, de conférences, de livres et d'articles.

**Alliance hispanophone pour la santé mentale périnatale et familiale. Conecta Perinatal.** Fondée en 2020.

Promue par ASMI WAIMH Espagne, membre à la fois de l'Alliance Mondiale pour la Santé Mentale Maternelle et de l'Alliance Francophone pour la Santé Mentale Périnatale, l'Alliance pour la Santé Mentale Maternelle et l'Alliance Canadienne.

**L'Alliance prénatale.** Créée en 2022 pour promouvoir la prise de conscience de l'importance de la vie prénatale et de l'éducation prénatale pour la qualité de la civilisation humaine.

**REDIPE, Red Iberoamericana de Pedagogía.** Bien qu'il ne s'agisse pas à proprement parler d'une étude de la vie prénatale, ce réseau a ouvert les portes à l'éducation et à la pédagogie prénatales en 2017, en l'incluant dans ses congrès et projets. Il réalise également un important travail de diffusion, via son travail éditorial avec ce livre, le premier sur ce sujet à paraître en 2018, *Educación prenatal y pedagogía prenatal : nuevas perspectivas para la investigación, la*

*enseñanza y la formación* (Éducation prénatale et pédagogie prénatale : nouvelles perspectives pour la recherche, l'enseignement et la formation).

De plus en plus d'associations, de sites web, de blogs apparaissent pour sensibiliser à l'importance de la phase prénatale.

L'expérience acquise par l'ANEP Espagne dans la diffusion de l'éducation prénatale, pas seulement dans les centres éducatifs, mais aussi à l'extérieur, nous a permis de constater l'intérêt que suscite cette discipline. Chaque fois que nous avons présenté le sujet à des responsables politiques, les portes nous ont été ouvertes : centres culturels, organismes municipaux, structures sociales et maisons des jeunes, car ils ont senti la nécessité et l'utilité de diffuser ce message.

Nous avons également travaillé avec les AMPAS (associations de parents d'élèves) dans des écoles primaires, des collèges et des lycées.

Mais ces expériences ne sont pas isolées, elles sont le fruit du travail réalisé par l'ANEP Espagne depuis 1988 en matière de diffusion et de formation des enseignants, des professionnels de la santé (gynécologues, sages-femmes, infirmières, thérapeutes, psychologues), des parents, des adolescents par le biais de conférences, de séminaires, d'ateliers et de cours de formation.

Cependant, il reste encore beaucoup à découvrir sur le monde passionnant des origines de la vie !

*« La prise de conscience des hommes et des femmes qui vont devenir parents va se développer, grâce au progrès des connaissances et à la diffusion de l'information, et elle doit se développer dans toutes les couches de la société. Leur nouvel équilibre en dépend.*

*Le suivi psychologique, qui existe déjà pendant la grossesse, doit être étendu, développé, actualisé et généralisé afin d'offrir à toutes les maternités un soutien pendant la grossesse et, si possible, une préparation à la parentalité, ce qui permettra aux bébés de venir au monde avec plus d'égalité et d'opportunités pour leur avenir. »*

*Dr Claude Imbert (2008), p. 172*

## VIII. L'ÉDUCATION PRÉNATALE, UNE ÉDUCATION COMME ALTERNATIVE POUR LA CONSTRUCTION D'UNE PAIX STABLE ET DURABLE

*« Si nous voulons vraiment parvenir à une paix durable mondiale, nous devons commencer par éduquer dans le ventre des mères. » Celui-ci sera notre première école !*

Comment éduquer à la paix, depuis l'utérus ?

Le premier pas consiste en commencer par établir cette paix en nous-mêmes. Sinon, toutes les tentatives pour la manifester à l'extérieur ne donneront pas de résultats durables ; nous ne pouvons pas transmettre ce que nous n'avons pas réalisé en nous-mêmes. C'est pourquoi, malgré toutes les tentatives pour l'installer dans le monde, toutes les actions menées, tous les discours ne demeurent que des mots, des bonnes intentions. Pendant ce temps, les mêmes situations conflictuelles, les mêmes tensions continuent.

Avant même la conception, il est fondamental que les futurs parents prennent conscience de la nécessité d'une préparation méticuleuse, qu'ils s'analysent, mettent de l'ordre dans leur monde intérieur et localisent ce qui les empêche de vivre en paix avec eux-mêmes et avec autrui. Une fois cela réalisé, les relations authentiques, harmonieuses et enrichissantes peuvent se manifester. Lorsque le moment sera venu d'être parents, ils communiqueront tout naturellement paix et bien-être à leurs enfants. Sinon, ils pourront parler et parler de la paix, mais ce sera un concept purement intellectuel, une idée abstraite irréalisable. Que la sérénité règne au moment de la conception et qu'au cours de la gestation, la mère parvienne à maintenir un état de calme, de tranquillité, grâce auxquels elle se sentira en sécurité, aimée, comprise, soutenue par le père et son entourage !

Nous savons maintenant que le bébé sera naturellement imprégné du vécu de sa mère et c'est de cette manière qu'il sera vraiment éduqué, dans la paix et pour la paix. Le bébé sera à même de donner une forme, un contenu et un sens au mot paix car il apportera celle-ci incorporée dans ses cellules.

Nous favorisons ainsi l'édification d'êtres sains, stables, sûrs d'eux-mêmes, ouverts, grâce à l'amour reçu, et forts du respect, de la reconnaissance et de la confiance qui auront imprégné leurs cellules.

Les êtres qui ont été conçus, attendus et soignés avec amour, qui ont été accueillis dès leur naissance avec respect et tendresse, seront des êtres conscients



de leur engagement et de leur responsabilité, des êtres faisant fructifier tout le bien reçu et le manifestant naturellement au cours de leur existence.

Ces êtres ne seront pas mus par la compétitivité et l'intolérance, mais seront capables de développer une attitude coopérative.

Les êtres qui, dès l'aube de leur cheminement, ont été éduqués dans l'amour et le respect, seront capables d'édifier un monde plus juste, plus humain, plus fraternel, où chacun trouve sa place et puisse s'épanouir, au service du tout, dans le but de générer bonheur, abondance, paix et harmonie.



## **IX. L'ÉDUCATION PRÉNATALE COMME VOIE DE TRANSFORMATION ET DE PRÉVENTION**

L'éducation prénatale permettra aux futurs parents et aux jeunes d'acquérir une nouvelle conscience d'eux-mêmes, de la vie et de leur rôle d'éducateurs.

Elle est transformatrice, car un couple qui décide de se préparer consciemment à mettre au monde un nouvel être considère comme un devoir de réviser son monde physique, émotionnel et mental, avec lequel il a vécu jusqu'à ce moment. Ce processus leur permettra de mettre en lumière ce qui doit être équilibré et guéri.

C'est dans ce premier moment d'ouverture à une nouvelle conscience que le chemin commence à se dégager de tous les fardeaux, permettant d'acquérir plus de lucidité et de s'ouvrir à une vision plus positive de l'existence et de développer tout le potentiel latent.

Une conception et une gestation conscientes permettront de continuer à approfondir cette rencontre avec soi-même et avec l'autre.

Maintenant, le cœur commence à palpiter avec de nouveaux battements, à vibrer dans une nouvelle lumière, celle de l'amour inconditionnel et désintéressé, qui nous guide dans ce désir de nous améliorer et, à partir de là, de nous découvrir en tant que parents plus conscients de notre responsabilité dans cette grande tâche, et avec la possibilité d'offrir le meilleur de nous-mêmes à nos futurs enfants.

Il est donc évident cela est merveilleusement transformateur !

Nous pouvons ajouter que ce voyage est aussi à double sens, car tout le travail réalisé par les parents pour se perfectionner, tout l'amour manifesté à l'égard du nouvel être sera récompensé puisque leur enfant leur rendra aussi tout l'amour reçu et les comblera de joie tout au long du processus, avant et après la naissance. En fait, vos enfants vous aident déjà, dès le début, car ils sont le moteur du changement et de la transformation que vous êtes en train d'opérer. Cela tisse des liens très forts, profonds et solides au sein de la famille.

Il est donc important de mettre à la disposition de tous les futurs parents l'ensemble des informations et des découvertes scientifiques concernant la période prénatale, afin qu'elles puissent être utilisées de manière naturelle, créative, libre et adaptée à toute culture et tradition. Tout le monde en profiterait et en bénéficierait. Nous n'avons rien à perdre et certainement beaucoup à gagner.

## **L'éducation prénatale est également une prévention réelle et fondamentale.**

Il s'agit d'une prise de conscience collective dans tous les pays. Elle fait partie de la vie quotidienne des parents. C'est la prévention la plus efficace contre la violence et d'autres dysfonctionnements, car elle pose les bases de la santé physique et psychologique de l'enfant. En conséquence, les économies en matière de santé sont incalculables.

Rappelons-nous ce que disait Hippocrate :

**« La prévention vaut mieux que la thérapie. »**

Le Dr Claude Imbert (2008), pour sa part, souligne :

*« Pour que cette prévention soit optimale, elle devra être gérée par un programme social proposé par les secteurs de la santé publique et de la protection de l'enfance, avec la collaboration d'associations privées. Pour l'instant, ces dernières ont le rôle de pionnières et d'initiatrices de la démonstration de toute l'utilité de celle-ci. » Page 172*

En ce sens, voici deux documents très intéressants qui appuient et corroborent cette affirmation, et ce que nous avons développé et transmis à travers ce livre :

### **1. « Les 1001 jours critiques »**

Il s'agit d'un document présenté par un groupe de députés au Parlement anglais en 2014. L'initiative a été lancée en 2013 et a pris forme en 2014.

Ce document est le résultat de recherches en neurologie, en psychologie et sur la situation actuelle et ses problèmes, la pauvreté, la violence, etc...

Il déclare que si les liens familiaux sont bons, l'enfant n'a pas à avoir de problèmes, même s'il naît dans une famille pauvre. Le point de départ est le lien mère-enfant et leur relation d'amour.

Les études présentées par les neurosciences démontrent que la période de gestation et les deux premières années de la vie d'un enfant sont cruciales pour son développement et, à long terme, pour sa santé et sa sociabilité.

La santé mentale et émotionnelle des parents (en particulier des femmes) est donc essentielle. Si elles étaient mises en œuvre, les recommandations ci-dessus réduiraient les problèmes de santé mentale périnatale ainsi que la transmission de la vulnérabilité d'une génération à l'autre.

**Le coût estimé d'une mauvaise gestion de la santé périnatale et de la maltraitance des enfants est de 23 milliards de livres sterling par an (31 millions d'euros). Les**

rapports d'étude montrent que ces deux problèmes sont intimement liés et pourraient être largement évités.

Cette somme équivaut aux deux tiers du budget annuel de la défense nationale du Royaume-Uni. Elle est dépensée pour un problème généralisé qui devient intergénérationnel s'il n'est pas identifié et traité à temps.

Ce rapport a également estimé que la prévention dans ce domaine pourrait réduire la consommation de drogues dures de 59 %, les incarcérations de 53 %, la violence de 51 % et les grossesses non désirées chez les adolescentes de 38 %.

L'objectif à long terme est de donner naissance à des enfants qui, au terme de leurs 1001 jours de vie, disposent des ressources émotionnelles et sociales nécessaires et soient dotés d'une base solide, faisant de ceux-ci des citoyens heureux.

Pour cela il faudrait s'assurer que les intérêts et les besoins des familles pendant cette période soient pris en compte par le plus grand nombre possible d'élus au parlement et au gouvernement.

Investir dans les 1001 premiers jours, de la conception à l'âge de deux ans, devrait être une priorité pour un pays.

Deux axes fondamentaux :

Permettre aux enfants de recevoir des soins adaptés dès les premiers mois de la grossesse.

Équiper, soutenir et assister les parents pendant la gestation et la naissance. Les accompagner et les soutenir dans la prise en charge de leurs enfants au sein d'un environnement sûr, afin qu'ils puissent leur offrir une éducation aimante et stimulante au cours des premières années, ce qui marquera **une grande différence**.

## 2. Les « 1000 jours »

Le concept de la programmation sur 1000 jours et le lien avec le risque de maladies chroniques à l'âge adulte ont été largement confirmés par de nombreux chercheurs.

Des études épidémiologiques faites sur des êtres humains et des expériences sur des animaux ont fourni de nouvelles preuves. Les facteurs environnementaux, tels que ce que nous respirons, ce que nous mangeons et buvons, notre activité physique, nos relations psycho-affectives, notre statut socio-économique, peuvent avoir un impact néfaste sur notre santé et sur celle de notre descendance (enfants, petits-enfants), et cela inclus aussi les parents.

Le concept des 1000 premiers jours a été présenté en 2015 lors de la troisième réunion du Grand Forum pour l'enfance. Le professeur Umberto Simeoni,

président de ce Forum, chef du service de pédiatrie et responsable du laboratoire de recherche DOHaD (Developmental Origins of Health), à l'Hôpital universitaire vaudois (UNIL) de Lausanne, en Suisse, a expliqué lors de la conférence d'ouverture l'importance de porter un regard neuf sur la période des 1000 premiers jours de la vie. Ces 1000 premiers jours, qui commencent avant la conception et vont au-delà de l'âge de deux ans, sont essentiels et constituent une période de grande sensibilité, offrant une fenêtre d'opportunité en termes de prévention : protéger la santé de l'adulte tout en protégeant la santé de l'enfant.

### **Les défis des 1000 premiers jours et le rôle des professionnels.**

Le professeur Lawrence Storme du CHRU de médecine néonatale de Lille à l'hôpital Jeanne-de-Flandre, a donné une conférence sur les enjeux sanitaires de la gestation et des deux premières années de vie. De ces 1000 jours dépend la santé des adultes de demain.

Ainsi, les premières étapes de la conception et de la gestation jusqu'à la fin de la petite enfance (les 1000 premiers jours, récemment étendues à l'adolescence), constituent une fenêtre unique de sensibilité à travers laquelle l'environnement sous toutes ses formes, qu'il soit nutritionnel, écologique ou socio-économique, laissent des empreintes sur le génome, programmant la santé d'un individu ou le risque futur de maladies.

Comme nous pouvons le constater à travers ces documents, les informations divulguées dans cet ouvrage ne sont plus seulement le résultat de recherches développées depuis la fin des années 70 par de nombreux scientifiques de différentes disciplines. Ces découvertes furent mondialement diffusées à travers des conférences, des livres, des articles et des publications par différents médias, associations, etc... Elles ont également atteint la sphère publique et les gouvernements, comme dans le cas du document des 1001 jours critiques du Parlement anglais, nous permettant de constater que certaines mesures ont été prises pour sensibiliser les institutions.

Une fenêtre d'espoir s'ouvre-t-elle donc sur une profonde transformation de la société ? Est-il possible de mettre fin définitivement aux graves problèmes qui l'assaillent grâce à l'éducation prénatale ?

Depuis quelque temps, le monde est au plus bas, en proie à des problèmes majeurs et graves qui concernent tous les habitants de la planète, parce qu'ils sont globaux.

Tout ce qui a été essayé jusqu'à présent n'a pas fonctionné de manière durable, ou parfois n'a tout simplement pas fonctionné.

Par conséquent, en guise de **conclusion** :

Si ces informations pouvaient être mises à la disposition de tous les futurs parents, des jeunes, de tous les professionnels qui accompagnent les futures mères, de la société en général, nous donnerions aux parents la possibilité, à la lumière des connaissances dont nous disposons actuellement, de se préparer à vivre cette période d'une manière plus saine, plus positive et plus harmonieuse, en sachant les résultats importants que nous obtiendrions pour les générations futures, qui seraient plus aimantes, plus solidaires, plus compréhensives et pacifiques.

Évidemment, cela ne se fera pas en une seule génération, mais il faut commencer, chaque nouvelle génération fera un pas de plus sur ce chemin et résonnera de plus en plus avec ces idées, parce qu'elles s'enracineront de plus en plus profondément dans leur être, et peu à peu, mais avec constance et fermeté, elles apporteront cette paix durable qui transformera la vie de la société et de l'humanité tout entière.

Je crois sincèrement que pour la transformation de l'humanité d'aujourd'hui, c'est la voie la plus sûre, la plus efficace, la plus solide et la plus directe.

Pouvons-nous imaginer un instant les changements qui pourraient se produire dans l'humanité si des milliers et des milliers de parents mettaient ces connaissances en pratique ? Nous ne perdons rien à essayer et nous pouvons gagner beaucoup !

***Seul l'amour sauvera l'humanité et fera se lever un jour nouveau sur le monde !***

## BIBLIOGRAPHIE

- APPPAH. Association pour la psychologie et la santé prénatales et périnatales.  
Disponible à l'adresse suivante : <http://birthpsychology.com>
- AUCHER M.L. *En corps chanté*. Paris, Éditions Hommes et Groupes, 1987.
- ANEP (Association nationale d'éducation prénatale, Espagne). PROCÈS-VERBAL I CONGRÈS MONDIAL *La mère, son enfant, notre avenir*. Grenade, 1993.
- Actes du 2<sup>e</sup> CONGRÈS MONDIAL SUR L'ÉDUCATION PRÉNATALE : *L'Éducation prénatale de la Grèce Antique au XXI<sup>e</sup> siècle*. Athènes, 1994.
- AÏVANHOV, Omraam Mikhaël. *Le Masculin et le Féminin, fondements de la création*. Éditions Prosveta 2011.
- AÏVANHOV, Omraam Mikhaël. *Le yoga de la nutrition*. Éditions Prosveta, 2005.
- AÏVANHOV, Omraam Mikhaël. *Une éducation qui commence avant la naissance*. Éditions Prosveta, 2001.
- AXNESS, Marcy. *Parenting for Peace. Élever la prochaine génération d'artisans de la paix*. Sentient Publications, 2012. <http://www.mothering.com/articles/the-function-of-joy-in-pregnancy/> 6 mai 2013. Traduit en espagnol sur le blog du site web de l'Asociación Nacional de Educación Prenatal, ANEP, Espagne. <http://anepeducacionprenatal.org/funcion-alegria-durante-el-embarazo/>
- BARKOW, J. H., COSMIDES, L., TOOBY, J. *The Adapted Mind - Evolutionary Psychology and the Generation of Culture*. New York, Oxford : Oxford University Press, 1992.
- BAUMEISTER, R. F., & LEARY, M. R. *The need to belong : Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation*. Psychological Bulletin, 1995, 117 (3), pp. 497-529.
- BELLI, C. S. *L'éducation prénatale vue par un politologue internationaliste*. MISLI, rivista del Centro Studi Omraam Mikhaël Aïvanhov (4), pp. 118-130. 2017.
- BENASSI E. *Il suono e la musica agli albori della relazione madre-bambino*, in *Educazione Prenatale*, n° 1, Pavia, Editore Bonomi, 1996.
- BERTIN, M.-A. *La educación prenatal natural : una esperanza para el niño, la familia y la sociedad*. Madrid, Mandala Ediciones, 2006.
- BLÁZQUEZ, M. *Jesús, L'écologie au début de notre vie*. Guide didactique
- BOTO, Ángela. *Concebir un hijo, historias reales de concepción consciente*, Editorial La esfera de los libros, 2010.
- CABOULI, J. L. *La vida antes de nacer*. Buenos Aires, Continente, 2000.

- CAMERON, N.M., SHAHROKH, D., DEL CORPO, A., DHIR, S.K., SZYF, M., CHAMPAGNE, F.A., & MEANEY, M.J. *Epigenetic programming of phenotypic variations in reproductive strategies in the rat through maternal care*. Journal of Neuroendocrinology, 2008, 20(6), pp. 795-801.
- CAPLAN, G. *La psychologie de la grossesse et l'origine de la relation mère-enfant. Une approche de la santé mentale communautaire*. New York, Grune & Stratton, 1961.
- CARBALLO, C. et VIZCAÍNO, P. *Éducation prénatale, éducation à la paix : une éducation aux valeurs dès le début de la vie*. Florence, Stella Mattutina Edizioni, 2017.
- CARBALLO, C. et VIZCAÍNO, P. *Educación prenatal, educación para la paz*. "Apuntes de Pedagogía" du Boletín del Colegio de Doctores y Licenciados en Filosofía y Letras y en Ciencias de Madrid. N° 260, pp. 20-21, 2016.
- CARBALLO, Carmen. *L'éducation prénatale, un espoir pour l'avenir*. Revista Boletín REDIPE vol. 8 núm. 5. 2019 Pédagogie, philosophie et éducation prénatale.
- CARBALLO, Carmen. *Éducation prénatale, adolescents et système éducatif. Une éducation aux valeurs depuis les racines. Éducation prénatale et pédagogie prénatale : nouvelles perspectives pour la recherche, l'enseignement et la formation*. Colombie-New York : Editorial REDIPE-USA Chapter (Bowker-Books). 2018. <http://anepeducacionprenatal.org/wp-content/uploads/2018/08/Libro-educacion-prenatal-and-pedagogy-prenatal.pdf>.
- CARMAN, Neil et Elizabeth. *Le berceau cosmique*. Éditeur, North Atlantic Books, 2013.
- CARTER, C.S. *Developmental consequences of oxytocin*. Physiology & Behavior, 2003, 79, pp. 383-397.
- CHAMBERLAIN, D. *L'esprit du nouveau-né. Tenerife : Obstare, 2002. Les bébés se souviennent de leur naissance*. Lasser Press Mexicana, 1990. Life in the Womb : Dangers and Opportunities (La vie dans l'utérus : dangers et opportunités). Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health, v. 14 (1-2), 31-44, 1999. Is There Intelligence Before Birth ? Pre-and Perinatal Psychology Journal, 6 (3) : 1992. Prenatal Body Language : A New Perspective on Ourselves (Langage corporel prénatal : une nouvelle perspective sur nous-mêmes). Pre-and Perinatal Psychology Journal, v. 14 (1-2), 1999.
- CHAMPAGNE, F.A., & CURLEY, J.P. *Epigenetic mechanisms mediating the long-term effects of maternal care on development*. Neuroscience and Biobehavioral Reviews, 2009, 33(4), pp. 593-600.
- CHARTE DE LA PARENTALITÉ EN ENTREPRISE. *Charte de la parentalité en entreprise*. Disponible sur <http://www.parent-solo.fr/modules/dossiers/article>.



- php?article\_id=188 (consulté le 23 juin 2011).
- CHOPRA, D., SIMON, D. et ABRAMS V. *Un début magique pour une vie fascinante*. Barcelone, Ediciones Granica, 2006.
- CHOPRA, M., *Cent promesses pour mon bébé*. Integral, 2008.
- CULBERT KM, BREEDLOVE SM, BURT SA, KLUMP KL. *Prenatal hormone exposure and risk for eating disorders : a comparison of opposite-sex and same-sex twins (exposition hormonale prénatale et risque de troubles alimentaires : comparaison de jumeaux de sexe opposé et de même sexe)*. Arch Gen Psychiatry. 2008 Mar ; 65(3): pp. 329-36.
- DAVIDSON, J, MD. *An assessment of the value of hypnosis in pregnancy and labour*. Br Med Journal Oct 13.1962, pp. 951-953.
- DAVIS-FLOYD, R. E. *Birth as an American Rite of Passage*. University of California Press, Berkeley - Los Angeles - Oxford, 1992.
- FEDERICO G. *El embarazo musical*. Melodias para el bebé antes de nacer. Kier, 2002.
- FERNALD, R. D. ET WHITE, S. A. *Social control of brains : from behavior to genes* In : Gazzaniga, M. S. (ed) : The new cognitive neurosciences. A Badford Book, MIT Press, Cambridge, 2000 : 1193-1208.
- FERRARI, G. *Meditaciones para realizar durante el embarazo: visualizaciones. Ejercicios de relajación y masajes que te ayudarán a estrechar le vínculo con tu futuro hijo*. Barcelona, Oniro, 2000.
- GALLAGHER, S. *Hypnosis for Childbirth : prenatal education and birth outcome*. Non publié, juin 2001.
- GAUBERT, E. *De mémoire de fœtus (l'héritage familial s'inscrit dans nos cellules dès la conception)*. France, Le Souffle d'Or, 2001.
- GERHARDT, S. *Why loves matters*. Londres, Routledge, 2004.
- GLUCKMAN PD, HANSON MA, COOPER C, THORNBURG KL. *Effect of in Utero and Early-Life Conditions on Adult Health and Disease*. NEJM 2008; 359: pp. 61-73.
- GRAZIANO BREUNING, Loretta. *Los hábitos de un cerebro feliz*. Ediciones Obelisco. 2017.
- GRAZIANO BREUNING, Loretta. *La ciencia del pensamiento positivo*. Ediciones Obelisco, 2019.
- GRAZIANO BREUNING, Loretta. *Les 4 hormones du «bonheur» : leurs effets et des actions pour les déclencher*, 9 août 2019, Caroline Neurosciences 0
- [https://xn--matransformationintrieure-tic.fr/hormones-dubonheur/?fbclid=IwAR2ccrC1Uvq3gYgyZx7duaopcj58MfIMEE\\_g3mAJsEU3XBP4 a1ZKlkfgvYYY](https://xn--matransformationintrieure-tic.fr/hormones-dubonheur/?fbclid=IwAR2ccrC1Uvq3gYgyZx7duaopcj58MfIMEE_g3mAJsEU3XBP4 a1ZKlkfgvYYY).
- GREEN L, FEIN D, ET AL. *Oxytocin and autistic disorder : alterations in peptide*

- forms. Biol Psychiatry* 2001 ; 50 (8) : p. 609.
- GÚTIEZ, P. *Neurociencia y educación prenatal*. “Apuntes de Pedagogía” du Boletín del Colegio de Doctores y Licenciados en Filosofía y Letras y en Ciencias de Madrid. Nº 260, 2016, pp. 14-16.
- HARLOW, H. F. & SOUMI, S. J. *Nature of love simplified*. *American Psychologist*, 1970, 25, pp. 111-168.
- HARMON, T.M., HYNAN, M., & TYRE, T.E. *Improved obstetric outcomes using hypnotic analgesia and skill mastery combined with childbirth education*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 58, 525, 530, 1990.
- HERRÁN, A. de la; HURTADO-FERNÁNDEZ, M. et GARCÍA-SEMPERE, P. (coords.) (*Educación Prenatal y Pedagogía Prenatal: nuevas perspectivas para la investigación, la enseñanza y la formación*. Colombia- Nueva York: REDIPE - Capítulo de Estados Unidos, Bowker-Books, 2018.
- HERRÁN, A. de la, et HURTADO, M. (coords.) *Hacia una Pedagogía Prenatal*. “Apuntes de Pedagogía” du Boletín del Colegio de Doctores y Licenciados en Filosofía y Letras y en Ciencias de Madrid. Nº 260, 2016, pp. 13-28.
- HERRÁN, A. de la *Pedagogía y educación prenatal: una mirada radical e inclusiva*. “Apuntes de Pedagogía” du Boletín del Colegio de Doctores y Licenciados en Filosofía y Letras y en Ciencias de Madrid. Nº 260, 2016, pp. 25-27.
- HOPKINS, J. *Dando la bienvenida al alma del niño*. Editorial Kier
- HURTADO, M., CUADRADO, S. et HERRÁN, A. de la (2015). *Hacia una Pedagogía Prenatal ? Una propuesta educativa*. *Revista Iberoamericana de Educación* (67/1), pp. 151-168.
- HURTADO, M. (2016). *Importancia de la educación prenatal (desde una mirada a Latinoamérica)*. “Apuntes de Pedagogía” du Boletín del Colegio de Doctores y Licenciados en Filosofía y Letras y en Ciencias de Madrid. Nº 260, pp. 17-19.
- IBARROLA, B. *Música para antes de nacer: el sonido y la música, elementos terapéuticos en la etapa prenatal*. Alicante, Epígono, 1998.
- IMBERT, C. *El futuro se decide antes de nacer*. Bilbao, Editorial Desclée de Brouwer, 2004.
- IMBERT, C. *Guérir les secrets de vos mémoires d'embryon*. Vol. 2. Paris, Visualisation holistique, 2001.
- JANOV, A. *La biología del amor*. Editorial Apostrofe, 2000.
- JANOV, A. *La vida antes del nacimiento : el guión oculto que rige nuestras vidas*. 2011.
- JENKINS, M.W., & PRITCHARD, M.H. *Hypnosis: Practical applications and theoretical considerations in normal labour*. *British Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 100(3), 221-226, 1993.

- LIPTON, Bruce. *La biología de la creencia*. Palmyra, 2008.
- LIPTON, Bruce et BAREMAN Steve. *Biología de la transformación*. La Esfera de los Libros, 2010.
- LUZES, E. *La ciencia del inicio de la vida*. Thèse de doctorat.
- MANRIQUE, B. G. *Prenatal Neonatal & Early Childhood Interventions in Six Hundred Families : A Study in Progress*. Pre-and Perinatal Psychology Journal, v. 4 (2), 1989.
- MARNIE, E. *Un comienzo con amor*. Barcelona, Urano, 1990.
- MARTIN, E. *A Women in the Body. A cultural analysis of Reproduction*. Boston, Beacon Press, 1992.
- MARTÍNEZ, J.C. *El increíble universo del recién nacido*. Buenos Aires, Lidiun, 1993.
- MAUROIS, Daniel et GIVAUDAN Anne. *Les neuf marches (Histoire de naître et de renaître)*. France, Éditions Sois, 2000.
- MC CARTY, W. A. *La conciencia del bebé antes de nacer*. Editorial Pax Mexico.
- MERBINET E., BUSNEL, M.C. *L'aube des sens : ouvrage collectif sur les perceptions fœtales et néonatales*. Paris, Stock, 1981 (Cahiers du nouveau-né ; 5).
- MONGAN, M. F. *Hypnonaissance, la méthode Mongan*. Québec, Éditions du petit monde, 2008.
- CONGRÈS DE MOSCOU 2007. *The World Congress : Prenatal, Child and Society. Role of Prenatal Psychology in Obstetrics, Neonatology, Psychology and Sociology*. 20-24 mai 2007. Moscou.
- MURAKAMI, Kazuo. *El código divino de la vida*. Mexique, Alamah, 2007.
- MURPHY PAUL, ANNIE. *Origins*. Random House U.K. 2010.
- [https://www.ted.com/talks/annie\\_murphy\\_paul\\_what\\_we\\_learn\\_before\\_we\\_re\\_born/transcript?language=fr#t-1940](https://www.ted.com/talks/annie_murphy_paul_what_we_learn_before_we_re_born/transcript?language=fr#t-1940) Peut-être. Traduit en espagnol sur le blog du site web de l'Asociación Nacional de Educación Prenatal, ANEP, Espagne. <http://anepeducacionprenatal.org/lo-que-aprendemos-antes-de-nacer/>
- NATHANIELSZ, P.W. & VAUGHAN, C. A. *Vida no Útero*. Rio de Janeiro, Ediouro Publicações S/A, 2<sup>o</sup> edição, 2002.
- NANU, L. *Se préparer à devenir parents*. Guide d'éducation prénatale. Synthèse réalisée par NANU, L. *L'enfant arc-en-ciel*. 2018.
- NYLANDER, G. *Maternidad y lactancia*. Granica, 2005.
- ODENT, Michel. *Banque de données sur la santé primaire*. Disponible à l'adresse suivante : <http://www.primalhealthresearch.com>
- ODENT, Michel. *El bebé es un mamífero*. Madrid, Mandala Ediciones, 1990.
- ODENT, Michel. *El granjero y el obstreta*. Buenos Aires, Editorial Creavida, 2003.

- ODENT, Michel. *La científicaci3n del amor: el amor en la ciencia*. Buenos Aires, Editorial Creavida, 1999.
- ODENT, Michel. Nutrition in pregnancy. Disponible à l'adresse suivante : [www.wombecology.com/nutritionpregnancy.html](http://www.wombecology.com/nutritionpregnancy.html).
- ODENT, Michel. *The future suicide*. Disponible à l'adresse : [www.wombecology.com/suicide.html](http://www.wombecology.com/suicide.html) Primal Health Research : A New Era in Health Research. Disponible à l'adresse : [www.birthpsychology.com/primalhealth/primalone.html](http://www.birthpsychology.com/primalhealth/primalone.html).
- ODENT, Michel. *The Fonction of Joy in Pregnancy*. Primal Health Research Quarterly 14, no. 3, 2006.
- ODENT, Michel. *La Vida Fetal, el Nacimiento y el Futuro de la humanidad*. OB STARE, 2012.
- QUINTANA PANTALE3N, Ch. ; ETXEANDIA IKOBALTZETA, I. ; ROSA RICO ITURRIOZ ; ARMENDÁRIZ MÁNTARAS I. ; FERNÁNDEZ DEL CASTILLO SAINZ, I. Grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica sobre atención al parto normal. Guía dirigida a mujeres embarazadas, a los futuros padres, así como a sus acompañantes. Version OSTEB A N° 2009/01.
- RAINE, A., BRENNAN, P. & MEDNICK, S. *Birth Complications Combined with Early Maternal Rejection at age 15 years and Criminality at age 18 years*. Archives of General Psychiatry, 1994.
- RELIER, J. P. *Ama a tu hijo antes de que nazca*. Barcelone, Martínez Roca, 1994.
- RELIER, J. P. *Influence of Maternal Stress on Fetal Behavior and Brain Development*. *Biologie du nouveau-né*, p. 79, 2001.
- RELIER, J. P. *Adrien ou la colère des bébés*. Paris, Éditions Robert Laffont, 2002.
- ROMANO, A. M., & LOTHIAN, J. *Promoting, protecting and supporting normal birth : a look at the evidence*, Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing, 2008, 37, pp. 94-105.
- SARAYDARIAN, T. *La mujer, antorcha del futuro*. Argentine, Kier, 1996.
- SCHMID, V. *El dolor del parto*. S.C. De Tenerife, Obstare, 2010.
- SOTO, J.C. (2009). *Para una educaci3n inicial desde el vientre*. En "Reflexiones de profesionales de la Educaci3n" al proyecto "Metas Educativas 2021 : La generaci3n que queremos para la generaci3n de los Bicentenarios". Organizaci3n de Estados Iberoamericanos para la Educaci3n, la Ciencia y la Cultura (OEI).
- TOMATIS, A. *Nueve meses en el paraíso, historias de la vida prenatal*. Barcelona, Biblària, 2001.
- TOMATIS, A. *De la communication intra-utérine au langage humain*. Paris, Éditions scientifiques françaises, 1991.

- TSIARAS, A. & WERTH, B. *From conception to birth : a life unfolds*. États-Unis, Doubleday, 2002.
- UVNÄS MORBERG, K. *La oxytocina, la hormona de la calma, el amor y la sanación*. Obélisque, 2009.
- VAN DE CARR, R. F. *Enhancing Early Speech, Parental Bonding and Infant Psysical Development Using Prenatal Intervention in Standard Obstetric Practice*. Journal of Prenatal & Perinatal Psychology & Health, v. 1 (1), 1986.
- VAN DER WAL, J. *El embrión en nosotros*. IAO, 2014
- VERNY, T. *Le futuro bebé : arte y ciencia de ser padres*. Barcelona, Urano, 2003.
- VERNY, T. *El vínculo afectivo con el niño que va a nacer*. Barcelona, Urano, 1992.
- VERNY, T. et KELLY, J. *La vida secreta del niño antes de nacer*. Barcelona, Urano, 1988.
- ZAMMATTEO, Nathalie. *L'impact des émotions sur l'ADN*. Editorial Quintessence, 2015.

**Site web de l'ANEP**

[www.anepeducacionprenatal.org](http://www.anepeducacionprenatal.org)

<http://anepeducacionprenatal.org/visualizacion-colores-musica/>

**Web Pedagogía Prenatal**

[www.pedagogiaprenatal.es](http://www.pedagogiaprenatal.es)

<https://pedagogiaprenatal.es/ponencias-congreso-pedagogia-prenatal/>

<https://pedagogiaprenatal.es/programa-de-las-i-jornadas-internacionales-de-pedagogia-prenatal/>

**MOOC. Cours de pédagogie prénatale : éduquer avant la naissance.**

<https://www.edx.org/es/course/pedagogia-prenatal-para-todos-educando-antes-del-naissance>

**Les 1000 jours**

<http://politiquedesante.fr/linitiative-1000-jours-de-loms-concept-de-dohad/>

**1001 jours :**

<http://www.1001criticaldays.co.uk>

<http://www.1001criticaldays.co.uk/buildinggreatbritonsrepurt.pdf>

<http://www.bbc.com/news/education-31607711>





Finito di stampare  
nel mese di Giugno 2024  
Universalbook srl



