

# Affirmations Positives pour la naissance

LISTE NON EXHAUSTIVE !

Pour adapter ces exemples ou écrire vos propres affirmations, n'oubliez pas les 4 règles :

- **Ecrire à la 1<sup>ère</sup> personne**
- **Ecrire au présent**
- **Ecrire TOUT en positif**
- **Ne PAS utiliser d'informations trop intellectuelles**, ni chiffrées, ni le 2<sup>nd</sup> degré, ni l'humour (désolée...)

Je me prépare avec joie et confiance à rencontrer mon bébé.

J'aimerai mon bébé quel que soit le type de naissance qu'il a.

Nous sommes la meilleure équipe pour accueillir ce bébé.

Je mérite une naissance positive.

Je reste positive quoi qu'il arrive.

Je suis forte et responsable, je sais prendre les bonnes décisions.

Détendre mon esprit détend mes muscles.

Mon corps est puissant et mon bébé en pleine santé.

Je suis capable de me détendre en un clin d'œil.

J'ai confiance dans mes instincts pour me guider dans le travail.

Je me concentre sur une naissance en douceur.

Je reste calme quoi qu'il arrive.

Je suis bien préparée pour cette naissance.

Je suis en confiance et en sécurité.

Je respire profondément pour éliminer les tensions.

Chaque contraction me rapproche de mon bébé.

Je vois venir chaque vague avec calme et la reçois avec ma respiration.

La fin de la vague est toute proche.

Je ne suis qu'à quelques respirations de la fin de la vague.  
L'essentiel du travail est en fait du repos.  
Courage, confiance, patience.  
Je suis parfaitement connectée à moi-même. Mon partenaire et moi sommes parfaitement connectés. Nous sommes parfaitement connectés à notre bébé.  
J'accepte positivement le travail et l'accouchement.  
Je suis détendue et heureuse à l'idée que mon bébé arrive.  
Je laisse faire mon corps, je m'abandonne à mes instincts.  
Mon corps reste détendu et relaxé.  
Je gère parfaitement ma respiration, qui apporte tout l'oxygène dont mon corps a besoin.  
Mon accouchement est une expérience joyeuse et inoubliable.  
Je suis une mère aimante et bienveillante. Mon bébé le ressent et se sent parfaitement en confiance.  
Je respire profondément pour détendre mes muscles et apporter de l'oxygène à mon bébé.  
Je peux le faire.  
Plus le travail avance, plus je découvre de nouvelles ressources en moi.  
Je vois mon bébé descendre en douceur.  
Ma respiration s'approfondit à mesure que le travail avance.  
Corps et esprit travaillent en harmonie pour une naissance sereine.  
Mon col s'ouvre et laisse passer mon bébé.  
Mon corps est fait pour accoucher.  
J'ai confiance dans mon corps et mes instincts.  
Je suis faite pour ça.  
Je suis parfaitement préparée.  
J'ai hâte de rencontrer mon bébé.  
Mon bébé est en pleine santé.  
Je peux faire ce que je veux pendant une minute.  
Mon bébé arrive quand il est prêt.  
J'ai hâte de commencer ma nouvelle vie de maman.  
Je me sens puissante.  
La naissance de mon bébé arrive au moment parfait pour moi et mon bébé.

Je suis entourée de personnes aimantes et soutenantes pendant mon travail et mon accouchement.

La naissance de mon bébé se fait en parfaite sécurité et est une expérience incroyable.

Chaque contraction est efficace et saine.

Je suis capable de faire face aux vagues avec facilité.

J'ai confiance en mon corps pour mener à bien cet accouchement.

Je laisse mon instinct me guider.

Je suis sereine, pleine d'énergie et parfaitement capable de mener à bien cet accouchement.

Mes contractions sont efficaces et le travail se fait sans encombre.

Mon bébé est accueilli dans la joie et l'amour inconditionnel.

Je m'abandonne.

Je laisse les forces de la nature me traverser.

Une vague après l'autre.

Bouche molle, col mou.

Je suis une guerrière.

J'inspire la confiance, j'expire la peur.

J'inspire le calme, j'expire la tension.

Depuis que le monde est monde, les femmes enfantent l'humanité.

Des centaines de femmes dans le monde accouchent en même temps que moi.

Etc etc

😊

## BONUS – MES 10 AFFIRMATIONS PREFEREES ♥

1. Nous sommes la meilleure équipe pour accueillir ce bébé.
2. Je mérite une naissance positive.
3. Je reste positive quoi qu'il arrive.
4. Je respire profondément pour éliminer les tensions.
5. Chaque vague me rapproche de mon bébé.
6. La fin de la vague est toute proche.
7. **Courage, confiance, patience.** ♥♥♥
8. Je peux le faire.
9. Plus le travail avance, plus je découvre de nouvelles ressources en moi.
10. Je peux faire ce que je veux pendant une minute

Pour toute question : [naissanceenconfiance@gmail.com](mailto:naissanceenconfiance@gmail.com)

ou vous pouvez m'envoyer un DM sur Instagram [@naissance.en.confiance](https://www.instagram.com/naissance.en.confiance)