

An underwater photograph showing a vibrant coral reef. Sunlight filters through the clear blue water from the top, creating a shimmering effect. The coral in the foreground is dark and textured, while the background shows more coral and the bright surface of the water.

# *Nouveau monde*

3 escales pour vivre un post-natal conscient,  
serein, spirituel, libre et intuitif

Caroline Droze  
[www.carolinedroze.com](http://www.carolinedroze.com)

## A PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide est mis gratuitement à disposition en version numérique sur le site [www.carolinedroze.com](http://www.carolinedroze.com).

Copyright © 2020 Caroline Droze. Tous droits réservés.

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays. L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce guide.

Toute copie, vente, transmission, représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit de ce document, ne peut être effectuée sans le consentement de l'auteur au préalable.

## CONTENU

### PARTIE I

#### DECOUVERTE

Se découvrir, toi et moi

Elles

Ma philosophie

### PARTIE II

#### LE VOYAGE INITIATIQUE DE LA MATERNITE

Première escale : Préparer ton projet post-natal

Deuxième escale : Te connecter d'âme à âme

Troisième escale : Regagner en vitalité

### PARTIE III

#### LE PROGRAMME "NOUVEAU MONDE"

PARTIE I

DECOUVERTE

*Bonjour belle âme et bienvenue dans le  
voyage initiatique de la maternité.*

*Merci pour ta confiance !*

*Je vais te livrer ici un peu de mon  
histoire pour que tu comprennes mieux ce  
qui m'a amené à créer ce guide pour toi.*

*Nous pourrons ensuite plonger ensemble  
dans le mère-veilleux voyage initiatique  
de la maternité en traversant les 3 escales  
qui le composent.*

*Je te souhaite un très joli voyage.*

*Avec douceur,*

*Caroline*

SE DECOUVRIR TOI ET MOI

## MA MISSION

*"Participer à l'ouverture d'une conscience globale pour un climat de paix et d'amour, dans le respect de soi, des autres et du vivant en général".*

La maternité m'a bouleversée, transformée. C'est elle qui m'a amené vers des prises de conscience et qui a ouvert mon champ des possibles.

La naturopathie s'est ensuite imposée à moi naturellement et m'a aidée à vivre plus en accord avec cette nouvelle version de moi-même en tant que mère mais aussi en tant que femme, plus connectée au vrai, au vivant et au plus grand que soi.

Ma contribution au monde m'a alors appelée : participer à l'ouverture d'une conscience globale pour un climat de paix et d'amour, dans le respect de soi, des autres et du vivant en général.

Pour cela, il m'est donc apparu naturel de soutenir, accompagner et aider les femmes-mères à vivre leur maternité en douceur et avec simplicité.

Aujourd'hui, il me paraît juste de les accompagner pour les aider à se reconnecter à leur essence, à développer le potentiel qu'elles ont en elles, à se libérer et à se faire confiance afin d'enfanter l'humanité de demain et faire (re)naître la femme qui sommeille en elles.

SE DECOUVRIR TOI ET MOI

## L'INTENTION DE CE GUIDE

*L'intention de ce guide est de te partager les 3 escales qui te permettront de vivre un post-natal plus conscient, serein, spirituel, libre et intuitif.*

*Tu y trouveras les prémisses de ta naissance en tant que mère, les clés qui t'aideront à t'approprier ta maternité et vivre sereinement cette période d'attachement avec ton bébé, en prenant soin de toi et en étant en accord avec ton âme et tes valeurs profondes.*

*SE DECOUVRIR TOI ET MOI*  
**CELLE QUE TU ES**

- Tu es enceinte ou tu viens de donner naissance ;
- Tu souhaites préparer et vivre la période post-natale le plus sereinement possible ;
- Tu souhaites te sentir entourée et comprise ;
- Tu souhaites écouter ton corps et ton cœur et te reconnecter à toi-même ;
- Tu souhaites tout mettre en œuvre pour te sentir libre et alignée avec tes valeurs maternelles ;
- Tu souhaites prendre soin de toi pour prendre soin de ton bébé car tu es convaincue que « quand maman va bien, bébé va bien ».

*SE DECOUVRIR TOI ET MOI*

## CE QUE TU RECHERCHES

- Préparer et vivre ton post-natal le plus consciemment et librement possible ;
- Traverser ce passage de vie le plus sereinement possible en te sentant écoutée, soutenue, épaulée et comprise dans tes choix, avec bienveillance et sans jugement ;
- Tisser des liens forts avec ton bébé, avec ton/ta partenaire et avec toi-même ;
- Te reconnecter à ton instinct de mère et à ton intuition, éveiller ta puissance maternelle, retrouver confiance en toi et vivre un post-partum au plus proche de ton essence et de ton âme ;
- Honorer ton corps et nourrir ton esprit pour une reconstruction physique et émotionnelle optimale.

ELLES

## LES MERES-VEILLEUSES

*Les belles âmes avec qui je travaille sont authentiques,  
douces et humbles face à la puissance de la vie, de l'Univers et du  
plus grand que soi.*

ELLES sont convaincues qu'une naissance respectueuse et un maternage proximal sont le socle qui permettra aux enfants de demain - et qui transmettront ensuite aux futures générations - ainsi qu'aux familles de construire un monde meilleur ;

ELLES sont bienveillantes avec le vivant en général (la terre, l'environnement, la nature, les autres et elles-mêmes) ;

ELLES sont reconnaissantes de ce que notre Terre-Mère nous offre chaque jour ;

ELLES sont curieuses, ouvertes et prêtes à accueillir ce qui vient à elles (événements, émotions, changements) pour vivre leurs « relevailles » en pleine conscience et le plus naturellement et librement possible ;

ELLES sont libres d'être qui elles sont vraiment.

## MA PHILOSOPHIE

*La naissance d'une mère représente un vrai passage de vie  
initiatique.*

*La nouvelle mère est une reine.  
Elle vient d'accomplir un miracle. Le miracle de la vie.*

*Elle doit être aimée, honorée, sublimée et respectée.*

*Dans le voyage initiatique de la maternité, le postnatal est une  
période tellement précieuse. C'est à ce moment là que la femme va  
se révéler mère, qu'elle va tisser les liens forts avec son bébé, et  
construire le socle de cette nouvelle famille qui vient de naître.*

*Les premières semaines qui suivent la naissance seront donc des  
moments de repos, d'amour et de paix pour que la nouvelle mère  
puisse se remettre de son expérience vécue lors de la grossesse et de  
l'accouchement, puis de moments de reconstruction physique et  
émotionnelle. Ce sont les relevailles.*

*Il s'agit de comprendre comment il est possible d'être écoutée,  
soutenue, comprise tout en devenant actrice de sa naissance en  
tant que mère, et comment il peut être fort et puissant de retrouver  
cette connexion à soi, à son bébé, à son partenaire pour  
transcender ses peurs, ses doutes, et laisser ainsi la place à la  
confiance, à la conscience et au lâcher-prise.*

## PARTIE II

# LE VOYAGE INITIATIQUE DE LA MATERNITE

*Avant de plonger au coeur des 3 escales de notre voyage, il me semble important de te parler ici du levier fondamental de ta transformation postnatale et que nous traverserons au fil du voyage, de manière transversale et en fonction de la où tu en es, vers une maternité consciente, sereine, spirituelle, libre et intuitive :*

**= Ta reconnection à ton monde intérieur =**

*C'est la source qui te permettra de t'ouvrir à toi, à ton coeur. Pour t'aimer, t'écouter, te respecter, et ne plus douter de ta puissance et de tes ressources intérieures.*

*PREMIERE ESCALE*

PREPARER TON PROJET  
POST-NATAL

**CA VEUT DIRE QUOI ?**

- Définir tes intentions en terme de maternage, les visualiser et les incarner pour les ancrer dans la matière ;
- Poser et accueillir tes craintes et tes appréhensions (accouchement/post-natal) pour mieux les pacifier ;
- Préparer pour éveiller la magie du post-natal ;
- Retrouver calme et sérénité pour laisser place à la confiance ;
- T'entourer pour te relever.

## *PREMIERE ESCALE*

# PREPARER TON PROJET POST-NATAL

### **POURQUOI C'EST IMPORTANT ?**

- Pour ouvrir une première porte vers ton coeur, vers qui tu es, ce qui te permettra de vivre les imprévus avec plus de conscience, de recul et faire ainsi des choix éclairés ;
- Pour instaurer le plus tôt possible un dialogue (avec toi-même et avec ton/ta partenaire) autour de la période inconnue du postnatal qui se dessine ;
- Pour créer un cadre de "matériel" rassurant et confortable qui te permettra de ne pas te laisser surprendre, même si l'expérience sera différente de ce que tu auras pu imaginer.

### **CE QUI POURRAIT T'EMPECHER D'Y PARVENIR :**

- Croire que c'est compliqué à mettre en place ;
- Etre persuadée que cela ne sert à rien car l'expérience sera forcément différente ;
- Imaginer que tu seras toujours en mesure de tout gérer et tout contrôler au moment venu.

## *PREMIERE ESCALE*

# PREPARER TON PROJET POST-NATAL

### **CE QUE CELA VA T'APPORTER :**

- Te découvrir et être capable de trouver les ressources en toi qui te permettront de faire face au remous émotionnels imprévus ;
- Te sentir davantage rassurée ;
- Te sentir guidée quand tu auras la sensation que tu ne sais plus où tu en es, ce que tu veux, quand tu te sentiras perdue.

### **COMMENT ?**

- En étant consciente des différentes possibilités de maternage et trouver ce vers quoi ton âme se sent appelée ;
- En réalisant ton plan post-natal au plus proche de tes intentions et limites/contraintes ;
- En organisant ton nouveau quotidien et préparer des plats sains et personnalisés.

## *DEUXIEME ESCALE*

# TE CONNECTER D'AME A AME

### **CA VEUT DIRE QUOI ?**

#### **Au sein du couple**

- Echanger de manière plus fluide avec ton/ta partenaire pour un projet de parentalité commun ;
- Exprimer tes émotions et ressentis pour favoriser la compréhension et l'empathie ;
- Créer et maintenir un espace de respect, de tolérance et de bienveillance dans le noyau familial pour renforcer le lien du cœur dans le couple.

#### **Avec bébé**

- Apprendre à te connecter à ton bébé, identifier ses besoins et y répondre dans la mesure de tes capacités.

*Vivre ensemble avec le coeur*

## *DEUXIEME ESCALE*

# TE CONNECTER D'AME A AME

### **POURQUOI C'EST IMPORTANT ?**

#### **Au sein du couple**

- Pour aller à la rencontre du parent qui se cache derrière ton/ta partenaire, apprendre à se (re)découvrir en tant que mère/père ;
- Pour renforcer le lien du coeur et la relation de confiance au sein du couple ;
- Pour créer et maintenir un espace sécurisant d'écoute, de respect, de tolérance et de bienveillance dans le noyau familial, ancré et ouvert dans les moments de joie comme dans les instants plus difficiles ;
- Pour te sentir libre d'exprimer ce que tu ressens, être consciente de ce que ressent ton/ta partenaire, pour que chacun se sente soutenu et compris.

*DEUXIEME ESCALE*

TE CONNECTER D'AME A  
AME

**Avec bébé**

- Pour apprendre à découvrir ton bébé, à rentrer en relation avec lui, profondément ;
- Pour mieux te connaître toi et tes limites ;
- Pour répondre de manière adaptée aux besoins de bébé.

## *DEUXIEME ESCALE*

# TE CONNECTER D'AME A AME

### **CE QUI POURRAIT T'EMPECHER D'Y PARVENIR :**

#### **Au sein du couple**

- Croire qu'il n'y a qu'une seule vérité (la tienne) ;
- Vouloir imposer tes choix sans tenir compte de ton/ta partenaire, de son vécu, de ses propres émotions ;
- Ne pas être prête à remettre en question tes propres schémas ;
- Ne pas tolérer, être dans le jugement et de ne pas respecter l'autre dans son entièreté.

#### **Avec bébé**

- Rester constamment dans le mental et ne pas se faire confiance ;
- Ne pas essayer de faire preuve de patience et d'indulgence envers toi-même ;
- Vouloir imposer/instaurer des pratiques issues d'idées préconçues et « on dit » qui ne respectent pas le bien-être fondamental de bébé, ni le tien.

## *DEUXIEME ESCALE*

# TE CONNECTER D'AME A AME

### **CE QUE CELA VA T'APPORTER :**

#### **Au sein du couple**

- Te sentir plus libre d'exprimer tes ressentis et émotions ;
- Te sentir plus comprise, épaulée et moins seule ;
- Vous sentir ensemble, unis, en confiance, plus forts et plus solides pour surmonter les difficultés.

#### **Avec bébé**

- Te sentir en symbiose avec ton bébé ;
- Emplie d'amour, confiante ;
- Sensation de calme, de sagesse et d'apaisement global ;
- Bébé se sentira quant à lui aimé, écouté, rassuré, sécurisé et en confiance.

## *DEUXIEME ESCALE*

# TE CONNECTER D'AME A AME

### COMMENT ?

#### **Au sein du couple**

- En créant et maintenant un espace de dialogue bienveillant, basé sur la communication non violente ;
- En apprenant à exprimer tes émotions et ressentis pour favoriser la compréhension et l'empathie ;
- En apprenant à être à l'écoute de soi et de l'autre, sans jugement.

#### **Avec bébé**

- En identifiant et comprenant les pleurs de bébé et y répondre au mieux en respectant tes propres limites personnelles.

## TROISIEME ESCALE

# REGAGNER EN VITALITE

*pour une reconstruction optimale du corps après l'accouchement*

### CA VEUT DIRE QUOI ?

- T'autoriser à ralentir et favoriser le repos (slow) ;
- Apporter à ton corps une alimentation saine, nutritive, riche et réconfortante, adaptée à tes besoins post-accouchement ;
- Reprendre une activité physique en douceur ;
- T'accorder toute autre forme de douceur corporelle et émotionnelle.

## TROISIEME ESCALE

# REGAGNER EN VITALITE

*pour une reconstruction optimale du corps après l'accouchement*

### POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

- Pour honorer et respecter ton corps dans ses besoins physiologiques post-nataux ;
- Pour t'apporter une approche intelligente, autonome et pro-active pour accompagner et reconstruire un corps et un esprit qui ont pu être fragilisés pendant la grossesse et l'accouchement ;
- Pour te sensibiliser à une approche globale et autonome de la santé et trouver l'équilibre tout au long de ta vie.

## *TROISIEME ESCALE*

# REGAGNER EN VITALITE

*pour une reconstruction optimale du corps après l'accouchement*

### **CE QUI POURRAIT T'EMPECHER D'Y PARVENIR :**

- Croire que c'est compliqué à mettre en place ;
- Croire que le corps n'a pas besoin d'une alimentation riche, saine et nutritive pour se reconstruire après la naissance ;
- Ne pas être à l'écoute de ton corps et t'imposer un rythme de vie inadapté à la période post-natale.

### **CE QUE CELA VA T'APPORTER :**

- Ressentir et te connecter à ce dont ton corps et ton esprit ont besoin pendant cette période ;
- Te sentir plus alignée avec toi-même ;
- Te sentir plus sereine, plus détendue, plus confiante et moins fatiguée ;
- Installer une hygiène de vie et un respect pour soi, qui te sera bénéfique pour le reste de ta vie et celle de ta famille.

## TROISIEME ESCALE

# REGAGNER EN VITALITE

*pour une reconstruction optimale du corps après l'accouchement*

### COMMENT ?

- En t'autorisant à ralentir et en favorisant le repos ;
- En nourrissant ton corps grâce à une alimentation saine, nutritive, riche et réconfortante, adaptée à tes besoins post-accouchement ;
- En remettant progressivement ton corps en mouvement ;
- En t'accordant toute autre forme de douceur corporelle et émotionnelle.

### PARTIE III

## LE PROGRAMME "NOUVEAU MONDE"

*Les 3 escales que je viens de partager ici sont les étapes que je fais suivre aux femmes-mères que je guide dans le programme d'accompagnement "Nouveau monde" afin de les aider à vivre un post-natal de manière plus consciente, sereine, spirituelle, libre et intuitive.*

Cet accompagnement t'aidera à :

Te sentir entourée, soutenue, épaulée et comprise

Mieux comprendre ce qui se passe dans ton corps pendant cette période pour mieux l'accepter

Te reconnecter à toi, à ton cœur et à ton intuition de mère pour retrouver confiance en toi quelques soient tes choix et tes valeurs, te sentir alignée

Prendre soin de ton corps et de ton esprit pour une reconstruction physique et émotionnelle optimale

## LE DEROULEMENT DU PROGRAMME

*1 rencontre de 2h pendant la grossesse*

*+ 6 rencontres de 1h ou 3 rencontres de 2h  
(réparties à ta convenance après la naissance)*

*Soit un total de 8 heures de rencontres personnalisées et  
individuelles tout au long du programme*

*Accès au groupe privé Facebook durant l'accompagnement et  
au-delà*

*Un accès illimité à la bibliothèque :*

*> Fiches pratiques*

*> Vidéos/ audios*

*Soutien par mail/sms entre chaque rencontre*

-----

Si tu te sens concernée et appelée par cet accompagnement holistique, je t'invite à me contacter pour une séance de connexion afin que l'on puisse échanger autour de ce que tu es en train de vivre et sur comment nous pouvons construire ensemble ton chemin vers le post-natal qui est le tien.

*Avec douceur,*

*Caroline*

*contact@carolinedroze.com*

Bienvenue dans le mère-veilleux voyage initiatique de la maternité !

L'intention de ce guide est de te partager les 3 escales qui te permettront de vivre un post-natal plus conscient, serein, spirituel, libre et intuitif.

Tu y trouveras les prémisses de ta naissance en tant que mère, les clés qui t'aideront à t'approprier ta maternité et vivre sereinement cette période d'attachement avec ton bébé, en prenant soin de toi et en étant en accord avec ton âme et tes valeurs profondes.

Je te souhaite un joli et doux voyage.



**Caroline Droze**

*Accompagnante à la transition.  
Guide de ta lumière intérieure,  
éveilleuse de ton intuition, de ta  
spiritualité et de ta (re)naissance  
en tant que femme-mère.*

**Caroline Droze**

[www.carolinedroze.com](http://www.carolinedroze.com)

[contact@carolinedroze.com](mailto:contact@carolinedroze.com)