



Préparer sa  
*playlist et  
ses ancrages*



Préparer sa  
*playlist et  
ses ancrages*



SARAH JEAN-BAPTISTE-EDOUARD



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

Le cerveau ne fait pas la différence entre ce qu'il vit et ce qu'il imagine.

Une odeur, un son, un geste – et il plonge dans un état qu'il connaît déjà.

C'est exactement le principe des ancrages sensoriels pendant la naissance.

Ce guide est ton espace pour les choisir, les noter, les préparer – bien avant le jour J.

Parce que le jour J, ce n'est plus le moment de chercher. C'est le moment de laisser ton corps se souvenir.

**Ce que tu prépares maintenant, ton corps s'en souviendra quand il en aura besoin.**

Qu'est-ce qu'un ancrage ?

Un ancrage, c'est une association entre une stimulation sensorielle et un état intérieur.

Tu l'as déjà vécu des milliers de fois sans le savoir. L'odeur d'un gâteau qui te ramène à l'enfance. Une chanson qui te replonge dans un souvenir précis. La voix de quelqu'un qui t'apaise instantanément.

Pendant la grossesse, tu peux créer volontairement ces associations. Tu choisis une odeur, une musique, un geste, une phrase – et tu les utilises régulièrement pendant tes séances d'hypnose ou tes moments de détente. Pour que, le jour de la naissance, quand tu les retrouves ; ton cerveau reçoive un message clair :

« Je connais cet endroit. Je suis en sécurité. Je peux me laisser porter. »

## LES DIFFERENTS ANCRAGES

### L'ancrage olfactif

L'odorat est le sens le plus directement connecté au système limbique — le cerveau des émotions et de la mémoire. Une odeur peut déclencher un état en quelques secondes.

Choisis une odeur que tu associes au calme, à la sécurité, à la douceur. Idéalement une odeur que tu n'utilises que pour ça — pour que l'association soit nette et exclusive.

Quelques idées :

- Lavande vraie : apaisante et universelle
- Ylang-ylang : douce et enveloppante
- Bois de santal : ancrant et chaleureux
- Rose : féminine et ouverte
- Néroli (fleur d'oranger) : légère et sécurisante
- Encens doux : méditatif et sacré

Tu peux l'utiliser en huile essentielle sur un mouchoir ou les huiles essentielles dōTERRA (déjà diluées), en spray d'ambiance, ou en diffuseur. L'important c'est de l'avoir avec toi le jour J.

Mon ancrage olfactif :

---

Pourquoi j'ai choisi cette odeur :

---

---

Ton ancrage gestuel :

Le corps garde en mémoire les gestes associés à des états. Un geste simple, répété pendant tes séances de relaxation, devient un raccourci neurologique.

Le jour de la naissance, ce geste suffit à dire à ton système nerveux : relâche.

Quelques idées de gestes ancrages :

- Poser une main sur le cœur et l'autre sur le ventre
- Joindre le pouce et l'index (mudra de calme)
- Appuyer doucement sur un point entre le pouce et l'index
- Poser les deux mains ouvertes sur les cuisses, paumes vers le haut
- Un geste que ton partenaire te fait – comme poser sa main sur ton épaule

Ce dernier point est particulièrement puissant : si vous pratiquez ensemble pendant la grossesse, le geste de ton partenaire devient lui aussi un ancrage.

Mon ancrage gestuel :

---

Qui peut l'activer pour moi (moi seule / mon partenaire) :

---

Ton ancrage verbal

Un mot. Une phrase. Quelque chose de court, de simple, de vrai.

Quelque chose que tu peux te murmurer à toi-même ou que ton partenaire peut te souffler à l'oreille au bon moment.

Quelques exemples :

- « Mon corps sait. »
- « Je m'ouvre. »
- « Ton corps sait faire. » (dit par le partenaire)
- « Je suis en sécurité. »
- « Vague après vague. »
- « Je fais confiance. »
- « Nous sommes prêts. »

Choisis quelque chose qui résonne pour toi – pas ce qui sonne bien, mais ce qui te touche vraiment. Ta phrase de naissance, c'est la tienne.

Ma phrase de naissance :

---

---

Ta playlist de naissance :

La musique est un outil puissant pendant le travail. Elle peut accompagner la transe physiologique, couvrir les bruits perturbants de l'environnement hospitalier, et créer une bulle sonore autour de toi.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise playlist. Il y a la tienne.

Quelques repères pour la construire :

- Des morceaux que tu connais par cœur – la familiarité rassure
- Des tempos lents ou moyens – pas de rythmes trop rapides qui activent le système nerveux
- Des morceaux sans paroles ou avec des paroles douces – pour ne pas solliciter le néocortex
- Prévoir plusieurs heures de musique – le travail peut durer longtemps
- Une playlist pour la phase active, une autre plus calme pour la naissance



Nom de ma playlist (Deezer, Spotify, Apple Music...) :

---

Mon espace de naissance – récapitulatif

Complète cet espace avant le grand jour et partage-le avec ton/ta partenaire.

C'est lui ou elle qui sera chargé(e) d'activer ces ancrages quand tu en auras besoin.

- Mon ancrage olfactif :

---

- Mon ancrage gestuel :

---

- Ma phrase de naissance :

---

- Ma playlist :

---

Ce que je veux que mon partenaire fasse si je me perds :

---

---

Ces ancrages sont tes repères. Le jour J, quand tu les retrouves, ton corps se souvient.  
Tu n'es plus seule face à l'inconnu – tu rentres dans la chaleur de ta foyer intérieur.

## MESSAGE A TOI

Préparer ces ancrages, c'est déjà commencer à naître consciente.

C'est dire à ton corps : je t'ai préparé un chemin. Tu peux y aller.

Le reste (la force, l'ouverture, la puissance) est déjà en toi.

Ton corps sait. Je t'aide à l'écouter.

Sarah JEAN-BAPTISTE-EDOUARD

Doula – Naître Mère

### **Tu veux aller plus loin ?**

J'ai créé le programme Naissance Consciente en deux formules : L'Essentiel et L'Intégral.

Un parcours complet pour préparer ta naissance avec l'hypnose périnatale, des méditations guidées, des guides sur la physiologie de la naissance et le rôle du partenaire, et un accompagnement personnalisé pour construire ton projet de naissance.