



PAPA EST LÀ!

Un guide essentiel pour apprendre
à se sentir plus présent, confiant
et utile pendant la grossesse et
l'accouchement.

Par Annick Bourbonnais
HYPNODOULA.CA





INTRODUCTION

Se sentir présent, dans sa vérité, c'est vivre cette expérience multi-couches dans le respect de soi et celui de sa partenaire. C'est se redéfinir dans une vérité qui ne requiert aucun jugement de ses craintes et ressentis. Parce qu'elle prend racine avant tout avec notre amour et notre désir sincère de vivre une paternité en harmonie avec le bien-être de bébé, maman et soi.

Bienvenue dans ce guide

Félicitations ! Bientôt, tu seras papa, un rôle incroyable et unique. Si tu te sens parfois perdu, pas de panique ! Si tu veux tout apprendre, mais pas lire aléatoirement des dizaines de livres? C'est ici que ça commence! Ce guide est là pour t'accompagner et te donner les clés essentielles pour être un papa présent, confiant et utile tout au long de la grossesse et de l'accouchement.

Ce guide te permettra de :

- Savoir comment soutenir ta partenaire pendant les 9 mois de grossesse.
- Comprendre ton rôle crucial pendant l'accouchement, ce moment intense.
- Te préparer concrètement grâce à des exercices pratiques et des conseils adaptés.

Peu importe où tu en es dans cette aventure, sache une chose : **tu es essentiel.**

“Être un bon père, c’est comme se
nourrir. Peu importe comment, fais le
chaque jour avec amour ”

À PROPOS DE MOI



Je m'appelle Annick Bourbonnais et j'accompagne les futurs parents depuis bientôt 15 ans dans ce moment unique de la vie. Mon objectif est de t'aider, toi aussi, à trouver ta place et ta confiance en tant que papa. Je sais qu'avec un peu de préparation et des outils adaptés, tu peux jouer un rôle central dans cette aventure et ça commence ici. À travers des conseils pratiques et des exercices concrets, je t'invite à te préparer à être le meilleur soutien possible pour ta partenaire.

J'ai choisi de me mettre à ton service, de mettre de la lumière sur ton chemin, t'outiller, t'inspirer et t'accompagner à ton rythme vers ta vérité dans cette grande transition de vie...

J'espère que ce ebook en sera un bel exemple!

Annick



CHAPITRES

TON RÔLE PENDANT LA GROSSESSE

Trouver sa place et comprendre l'importance de son rôle de père tout au long de la grossesse pour soutenir sa partenaire et préparer l'arrivée du bébé.

COMPRENDRE L'ACCOUCHEMENT

Apprendre les différentes étapes de l'accouchement et comment être un pilier rassurant et actif pour sa partenaire durant ce moment intense.

TON RÔLE PENDANT L'ACCOUCHEMENT

Développer des outils concrets pour être un soutien émotionnel et physique pendant l'accouchement et s'assurer que maman se sente en sécurité et soutenue.





01

TON RÔLE PENDANT LA GROSSESSE

"Un homme qui se transforme en père découvre sa pleine puissance dans sa capacité à embrasser l'inconnu avec courage et détermination."

ÊTRE LÀ, ÇA FAIT TOUTE LA DIFFÉRENCE

La grossesse, c'est une aventure pleine de transformations et le rôle du papa est clé. Tu n'as pas besoin de tout savoir, mais d'être présent, attentif et engagé. Voici quelques moyens concrets pour aider ta partenaire pendant cette période :

- **Sois présent émotionnellement** : Écoute-la, même si tu ne sais pas toujours quoi dire, l'écoute est déjà un grand soutien.
- **Implique-toi dans les préparatifs** : C'est l'occasion de t'engager dans les rendez-vous médicaux, le choix du matériel et bien sûr, la préparation prénatale.
- **Prends soin d'elle au quotidien** : Propose-lui des moments de détente ensemble et sois attentif aux petites tâches qui peuvent l'aider à se sentir plus à l'aise.

Exercice pratique : Connexion quotidienne

Chaque soir, prends 5 minutes pour poser à ta partenaire ces deux questions :

- “Comment ça va aujourd’hui ?”
- “Qu'est-ce que je peux faire pour toi demain ?”





TU DEVRAS DONNER DE TOI-MÊME BIEN PLUS QUE TU NE RECEVRAS À CERTAINS MOMENTS.

Ce n'est pas une injustice.

Le bien-être du bébé repose en grande partie sur celui de la maman.

Celle-ci s'offre entièrement, tant physiquement qu'émotionnellement, et il arrive qu'elle ne puisse pas toujours tout gérer seule.

Mais cela ne signifie pas que tu dois t'oublier totalement.

Prendre conscience des besoins de chacun et apprendre à les exprimer autant qu'à les écouter est essentiel pour maintenir une harmonie pendant la grossesse.

Cela peut inclure la nécessité de se reposer, de s'accorder du temps pour soi ou de demander du soutien lorsque c'est nécessaire.



02

COMPRENDRE L'ACCOUCHEMENT

"L'inconnu fait toujours plus peur que le connu. C'est pourquoi apprendre à marcher nous permet d'avancer avec assurance, même sans savoir exactement où l'on va !"

UN MOMENT INTENSE, MAIS AUSSI UNE OPPORTUNITÉ INCROYABLE

L'accouchement est un moment intense, mais ton rôle de soutien est d'une importance capitale. Plus tu comprendras ce qui se passe pendant l'accouchement, plus tu seras calme et prêt à l'accompagner. Voici ce que tu peux faire pour être un partenaire solide :

- **Renseigne-toi sur les étapes de l'accouchement** : Contractions, dilatation, poussée... avoir une idée claire des étapes te permettra de mieux comprendre ce que ta partenaire vit et mieux identifier la progression du travail.
- **Sois son ancre** : Ta présence rassurante et ton calme peuvent lui donner une force incroyable.
- **Apprends des techniques de soutien** : Respiration, massage, encouragements.

EXERCICE PRATIQUE : PRÉPARE TON RÔLE

- **Ensemble**, lisez un guide sur l'accouchement ou participez à une préparation prénatale pour mieux comprendre les étapes et les enjeux.
- **Entraîne-toi à dire des phrases rassurantes comme** :
 - "Je suis là pour toi."
 - "Tu fais un travail incroyable."
 - "On est une équipe."





03

TON RÔLE PENDANT L'ACCOUCHEMENT

“Le jour J, toute l’attention sera portée sur
maman, mais n’oublie pas : c’est surtout le
moment de la naissance de votre enfant.”

LE PILIER DONT ELLE A BESOIN.

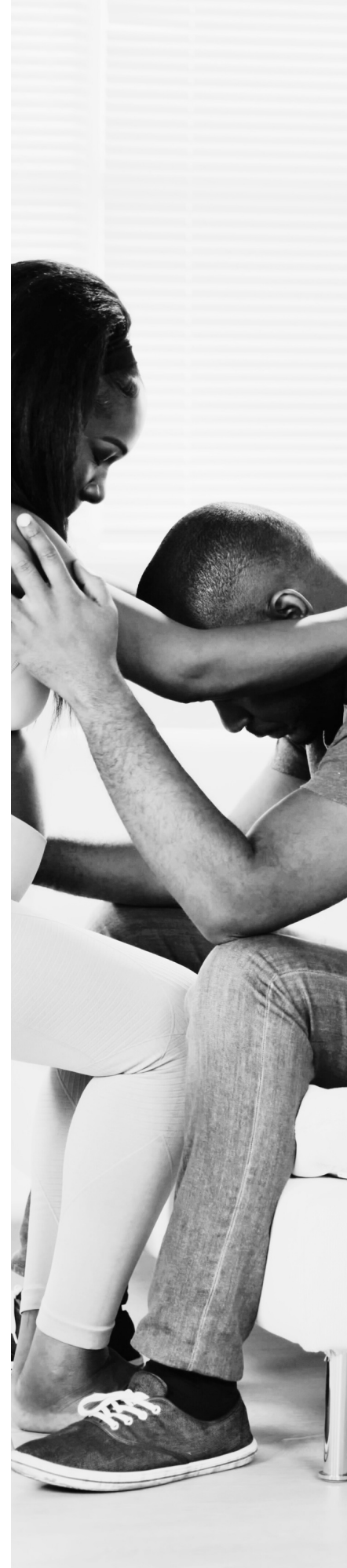
Quand le grand moment arrive, ton rôle est d'être un soutien constant, prêt à réagir aux besoins de ta partenaire.

QUELQUES CONSEILS POUR ÊTRE À LA HAUTEUR :

- **Reste calme** : Si tu te sens stressé ou perdu, respire profondément. Ton calme aura un impact positif sur ta partenaire.
- **Sois attentif à ses besoins** : Observe-la et devine ce dont elle pourrait avoir besoin sans attendre qu'elle te le dise.
- **Apporte du soutien actif** : De l'eau, des positions confortables, des massages ou encore de simples mots d'encouragement peuvent faire une énorme différence.
- **Confirme, valide et représente là**: dans ses ressentis, ses besoins et auprès de votre équipe de soins.

EXERCICE PRATIQUE : SOUTIEN ACTIF

- **Apprends un massage simple** pour soulager les tensions lombaires.
- **Prépare un sac avec tout le nécessaire pour ta partenaire** : snacks, couverture, baume à lèvres, ses musiques préférées, ses audios d'hypnose et tout ce qui pourrait lui apporter un peu de confort pendant ce moment.



L'ALLIÉ DONT ELLE A BESOIN.

VOICI QUELQUES ÉLÉMENTS POUR TE GUIDER :

- **Finir la valise, la mettre dans l'auto** : Préparez une liste de dernière minute des choses à ajouter dans la valise. Pendant le début du travail, tu pourras compléter les bagages tranquillement.
- **Le mouvement** : Encourage-la à se mobiliser. À suivre ses sensations pour la guider.
- **L'environnement** : Crée un environnement agréable et paisible autour d'elle. Mets de l'ambiance. C'est l'histoire de votre bébé que vous écrivez.
- **La respiration lente et profonde** : invite là à ralentir sa respiration, respire avec elle pour la guider.

TRAFFIC, SAISON, DISTANCE...

- **Regarde la météo au besoin, écoute la circulation discrètement** pour planifier votre départ en fonction de la distance.
- **Chrono quand les contractions sont sonores** :
Lorsque ça devient évident pour toi quand une contractions commence et fini, fait des chrono sur une période de 30 minutes pour voir la progression. Tu peux utiliser une application simple comme "full term". Tu verras l'évolution facilement.



CONCLUSION

Tu as maintenant entre les mains des clés précieuses pour trouver ta place, comprendre ton rôle et t'équiper des bons outils afin d'accompagner ta partenaire avec confiance et présence.

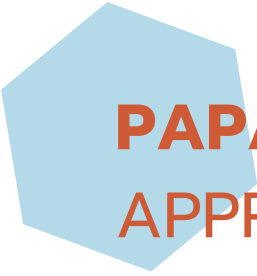
La parentalité est un chemin en constante évolution, une aventure où chaque instant compte. Il n'y a pas de perfection à atteindre, seulement une volonté sincère d'être là, d'écouter, de soutenir et de partager cette expérience unique avec amour et respect.

Le plus important, c'est de te rappeler que tu as un impact. Ta présence, tes gestes et ton engagement façonnent le père que tu deviens. Ce soutien inestimable offert à ta partenaire durant la grossesse et l'accouchement se prolongera naturellement dans ta relation avec ton enfant.

Le rôle que tu apprends à embrasser aujourd'hui est l'un des plus beaux que la vie puisse offrir. Et un jour, tu en seras extrêmement fier.

Alors, quelle sera ta première action dès aujourd'hui pour te préparer et honorer ce rôle avec fierté ?





PAPACADABRA, UNE APPROCHE ENFIN POUR TOI

La route vers la parentalité est une transition grandiose, majestueuse mais aussi anxiogène, incertaine et vaste! Ensemble, nous pouvons créer un espace sécurisé où tu peux explorer tes besoins, tes peurs et tes limites et écrire ton histoire d'une manière qui résonne avec ton essence.

Rappelle-toi que tu n'es pas seul dans cette aventure.

Si tu désires plonger plus profondément dans la préparation de ce moment unique, Papacadabra est fait pour toi.

C'est un programme spécialement conçu pour les papas engagés qui veulent se préparer de manière concrète et confiante à l'arrivée de bébé.



EN SAVOIR PLUS



Ce programme comprend :

- Les capsules "Papa est là" pour comprendre chaque étape de la grossesse, l'accouchement, le post natal et la parentalité.
- Des techniques pratiques pour soutenir activement ta partenaire à chaque instant.

**UNE COMMUNAUTÉ DE PAPAS POUR ÉCHANGER ET PARTAGER DES
CONSEILS, DES VÉCUS ET DES RESSOURCES.**



➔ MOT DE LA FIN DÉFINIR TA RÉALITÉ

N'oublie jamais que ta voix compte, que ton histoire a le pouvoir de transformer ta vie. Lève-toi et pars à la conquête de ta vérité avec la puissance du père que tu deviens.

Parce que chaque expérience de papa est différente, je t'invite dès maintenant à écouter **le balado «Papa raconte»**. Découvre des témoignages réels de papas qui partagent leur vécu autour de la grossesse et de l'accouchement. Ces histoires peuvent t'aider à te préparer émotionnellement, à t'inspirer et à comprendre que tu n'es pas seul dans cette aventure. Chaque épisode est une occasion de te connecter avec d'autres histoires de pères et de te rassurer.

Merci



Annick Bourbonnais
ACCOMPAGNANTE

