

ESPACE VIRTUEL SACRÉ DE RESSOURCEMENT

Honorer sa fausse couche, avec douceur et créativité.



LAURE COVES

“

**Il y a en nous
une force unique,
une énergie qui nourrit
et apaise, un courant de
création puissant.
Levons nous et faisons
briller nos couleurs
de tout notre cœur.
Nous sommes les muses.**

”

Chère Mam'Ange, c'est avec les mots de mon cœur que je t'écris cette lettre. Je souhaite te dire que la douleur que tu ressens, je la ressens aussi. Fausse couche. Quand ces mots résonnent dans ma tête, ils ne goûtent pas bon. Fausse pourquoi? Parce qu'aux yeux des autres, aux yeux des médecins, tu n'as pas vraiment existé? Tu n'as pas existé car ta grossesse n'a pas dépassé une conception linéaire du temps? C'est assez réducteur comme vision de la vie je trouve. Quelle place donnent-ils à l'intelligence du cœur. Parce que dans mon cœur, tu as existé. Et tu existes encore. Et tu existera toujours. Parce que mon test était positif. Parce que j'ai entendu ton cœur battre. Parce que l'expulsion, quand bien même elle s'est faite spontanément et naturellement, elle a été réelle. Je l'ai vécue au plus profond de mon corps. "C'est pas bien grave". "Tu essayeras de nouveau". "Tu en auras un autre". Un autre? Et si c'est toi que je voulais. Alors je souhaite honorer cette fausse couche. Honorer pour rendre vrai. Honorer pour te remercier de ta présence, aussi courte fût-elle.

La douleur. La peur. L'anxiété. L'injustice. La culpabilité. Quelles que soient les émotions qui prennent naissance dans le creux de ton être, je souhaite te dire que je suis là. Je t'écoute. Je t'entends. Quelques soient les épreuves que nous traversons toutes, une seule chose persiste. L'Amour. C'est avec Amour que j'écris ces mots. C'est avec Amour que je souhaite t'aider. Parce que non tu n'es pas toute seule. Peu importe le temps qu'il faut pour t'en remettre. Peu importe la manière dont cela s'est produit. Peu importe. Ce qui compte, c'est que je suis là. Et tu es là. Et ensemble, nous sommes plus fortes.

Cet espace virtuel sacré de ressourcement, je l'ai créé pour nous. Pour nous aider à accueillir, reconnaître et transformer ce qui est présent en nous suite à ce départ précipité. Il ne pourra pas te guérir car je n'ai aucun pouvoir sur cela. Par contre, il est un baume pour notre cœur qui pleure ton absence. Il existe pour nous amener sur un chemin merveilleux. Le chemin qui mène à notre cœur. Le chemin qui mène à nous connaître et à nous accepter profondément tel que nous sommes.

La créativité est l'outil que j'utilise pour se révéler à soi même. Peu importe le support que tu choisies, la peinture, l'écriture, la photographie, le collage. Le pouvoir de création est en nous. Chaque capsule vidéo de cet espace virtuel sacré de ressourcement te permettra de réveiller ce pouvoir. Et de l'utiliser. Quotidiennement. Tu te rappelleras ainsi, que peu importe les épreuves, tu disposes toujours des ressources intérieures pour les surmonter. J'ai confiance en toi.

Merci d'être là.

Je te souhaite une belle réalisation intime chère Mam'Ange.

Laure 



A PROPOS DE L'AUTEUR

Laure Coves est une Femme passionnée par la Vie. C'est avec simplicité qu'elle se dévoile pour aider les Femmes au travers de la grossesse, de l'accouchement et du post-partum. Elle a à cœur d'accompagner les Femmes sur le chemin de transformation que représente la maternité peu importe les épreuves auxquelles chacune d'entre nous doit faire face.

L'approche de Laure est douce et bienveillance. Son désir profond est que les Femmes soient écoutées, accompagnées et lovées à chaque instant.

Laure est la fondatrice de Bedon Bulles. Bedon Bulles offre un espace sacré de ressourcement aux Femmes, futurs Mamans, Mamans depuis peu ou très longtemps et Mam'Angeles avec des Rituels cocooning, des Podcasts et des Portraits de Femme inspirants.

Bedon Bulles accompagne concrètement les Hommes et les Femmes sur le chemin de transformation qui les amènent à devenir PARENTS.



AVERTISSEMENT

L'accompagnement proposé dans cet espace virtuel sacré de ressourcement est non-médical et non-thérapeutique. En ce sens, il ne remplace en aucun cas le suivi médical réalisé par votre sage-femme, gynécologue, psychologue ou médecin traitant. Une accompagnante à la naissance n'est pas une sage-femme et n'est en aucun cas habilitée à réaliser des actes médicaux relatifs à la santé de la maman.

Une accompagnante n'est pas une psychologue et n'est en aucun cas habilitée à poser des diagnostics de santé mental.



Ensemble.

L'objectif de cet espace virtuel sacré de ressourcement est de créer ensemble, simultanément de manière intuitive. Nous allons goûter au lâcher prise dans ce moment difficile et créer avec l'intelligence de notre cœur afin de nous libérer, de nous alléger et ainsi pouvoir recevoir les messages clés dont nous avons tant besoin pour nous guider.

Cet espace a été conçu pour que chacune d'entre nous puisse vivre sa fausse couche comme bon lui semble. Il permet d'établir une connexion profonde avec l'âme de notre bébé si c'est ce que nous souhaitons. Il permet aussi de crier, de libérer notre colère et/ou de matérialiser notre tristesse et bien d'autre encore. Peu importe ce qui est présent en chacune d'entre nous, c'est nous qui décidons ce que nous souhaitons manifester en cet instant précis. Notre manière de nous exprimer est unique. Je vous accompagne sur votre chemin. Un chemin unique. Un chemin incertain, inconfortable mais au combien gratifiant et plein d'espoir. L'aspect esthétique du produit final importe peu, c'est la transformation intérieure qui s'opère en créant qui importe. Nous allons écrire, peindre, découper coller ce qui nous ressemble, ce qui s'exprime en cet instant précis. À la fin du processus, nous laisserons notre oeuvre nous murmurer ses mots d'amour.

Concrètement, chacune des capsules vidéo dure 120min sauf la première capsule qui est là pour déposer nos intentions pour les autres capsules vidéo et dure 60min. Dans la première partie, je vous partage les mots de mon cœur et qui résonnent avec l'instant ou je vous parle en fonction de ce que je souhaite réaliser avec vous. Par la suite, nous prenons un moment de silence pour nous connecter profondément à notre être tout entier. Enfin, nous co-créons, simultanément, ensemble, virtuellement. N'ayez pas peur, je guide chacun de vos pas et je vous accompagne avec douceur et bienveillance. Vous êtes libre de suivre exactement le processus ou de laisser libre court à votre expression personnelle de votre ressenti. Ayez confiance dans ce processus de co-création que nous allons explorer ensemble.

“

**Donner un sens à Sa Vie
avec son cœur,
avec ses mains.**

”

SOMMAIRE

00

Le premier pas vers moi P.6

01

La rencontre avec ma sage femme P.7

02

Je me laisser bercer P.9

03

Cadeaux cachés P.10

04

S'ouvrir à la vie P.12

**“La force de notre cocon réside
dans notre maison intérieure,
dans notre cœur.
Car tout part de là.”**

JE CRÉE UN COCON QUI ME RESSEMBLE

J'ALLUME LE FEU EN MOI

MA BOÎTE À OUTILS CRÉATIVE

JE ME LAISSE BERCCER

Avant de commencer, je t'invite à créer ton espace physique sacré.

Cet espace est propre à chacune d'entre nous. Personnellement, j'ai vécu dans un espace réduit et j'ai souvent travaillé à même le sol. Changer d'environnement apporte une nouvelle perspective sur les choses que je vie.

Ton cocon est un endroit apaisant et sécurisant. Il te permet d'être vulnérable. Il t'accueille telle que tu es vraiment au fond de toi, sans jugement. Il te donne la permission d'être, toi, tout simplement.

Ton cocon est inspirant. L'énergie qu'il te procure apporte douceur et sérénité. À l'image du relâchement intérieur que l'on ressent lorsque la luminosité du coucher de soleil nous touche en plein cœur, un soir d'été, ton cocon te permet de t'ouvrir à la vie avec espoir.

