

LES QUESTIONS QUE VOUS VOUS POSEZ

RÉGLÉES

LES RÉPONSES QUE VOUS AVEZ APPORTÉES

PEURS / CRAINTES

BESOINS
(éléments qui pourraient augmenter votre confiance)

CROYANCES LIMITANTES
(grossesse, accouchement, suite de couche, parentalité)

ESTIMATION DE VOTRE CONFIANCE EN VOUS

Dates



VOS RESSOURCES
(internes, externes et ce qui vous fait du bien)

CE QU'IL VOUS FAUT POUR ÊTRE TOTALEMENT PRÊTE A
ACCOUCHER

dates

L'ACCOUCHEMENT DONT JE RÊVE

AVANT ou en début de PRÉPARATION A LA NAISSANCE

EN FIN DE MA PRÉPARATION A LA NAISSANCE

MES ATTENTES ET PROJECTIONS EN TANT QUE PARENT

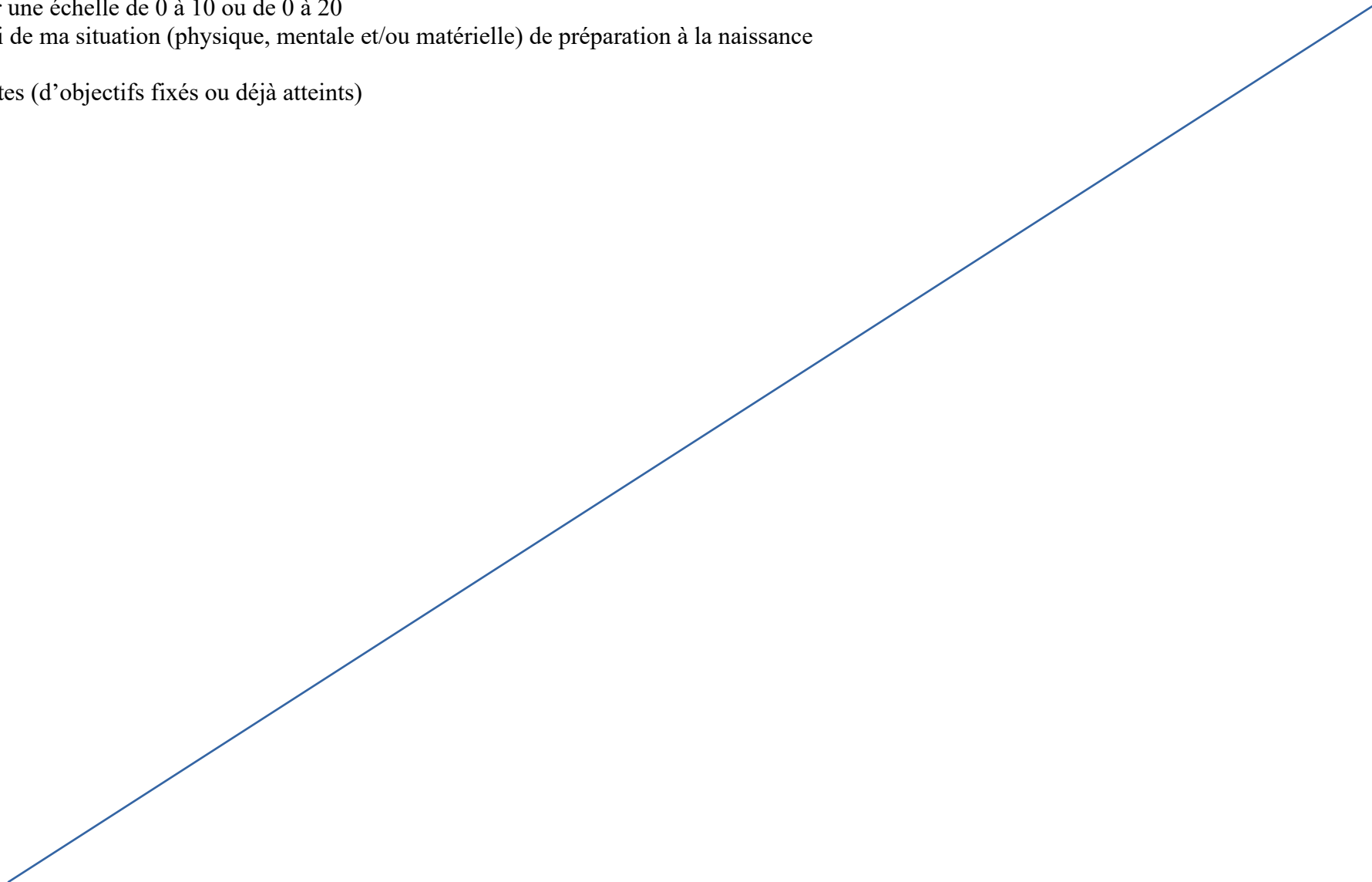
PORTEUSE DE L'ENFANT

COPARENT

Noter ici sur une échelle de 0 à 10 ou de 0 à 20
mon ressenti de ma situation (physique, mentale et/ou matérielle) de préparation à la naissance

Avec des dates (d'objectifs fixés ou déjà atteints)

Totalement prête à accoucher



Absolument pas prête à accoucher

LES DIFFÉRENTS PALIERS A FRANCHIR POUR ME SENTIR TOTALEMENT PRÊTE A ACCOUCHER

	PALIERS PHYSIQUES	PALIERS TECHNIQUES	PALIERS PSYCHIQUES	FRANCHIT LE
1				
2				
3				
4				
5				

APPRECIATIONS DE MA SITUATION

	Scores de 1 à 10 et ressenti synthétique				
Dates					
Degres de preparation					
Peurs / Craintes					
Confiance, ressources					
Acceptation					
Besoins					

Notes supplémentaires