

# Le Vortex de la Naissance

Comprendre les étapes émotionnelles, psychiques et physiques du processus de naissance à travers une approche symbolique





# Qu'est-ce qu'un Vortex ?

- Un vortex est un mouvement circulaire intense d'énergie.
- Symboliquement, il représente un passage, une spirale de transformation et d'éveil à la conscience

# Le Vortex de la Naissance Vue Globale

1. Préparation : l'Embarquement

2. Travail : le Voile

3. Transition : Entre les 2 mondes

4. Sommet, Quietude

5. La Marée ; l'expulsion

6. L'Emergence : la naissance

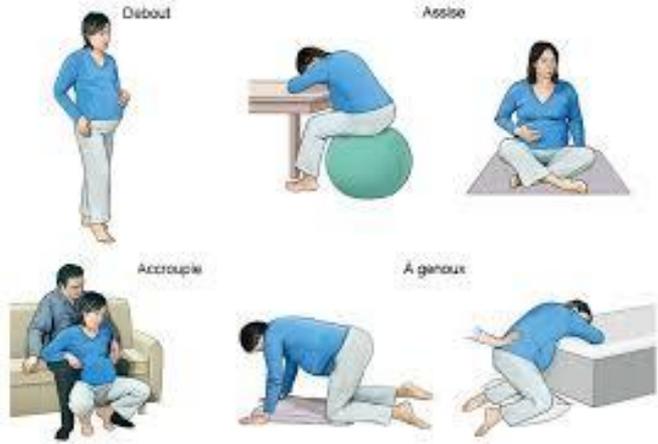
7, L'intégration

# 1. L'entrée dans le vortex : le début du travail

L'embarquement ou le début du voyage, prise de conscience, appel intérieur

- Déclenchement des premières sensations ou signes, Début des contractions irrégulières.
- Elle commence à quitter le mental pour entrer dans un état plus corporel, émotionnel d'anticipation, de préparation.
- Sécrétion d'hormones (ocytocine, endorphine, adrénaline)
- Durée : De quelques heures à plusieurs jours



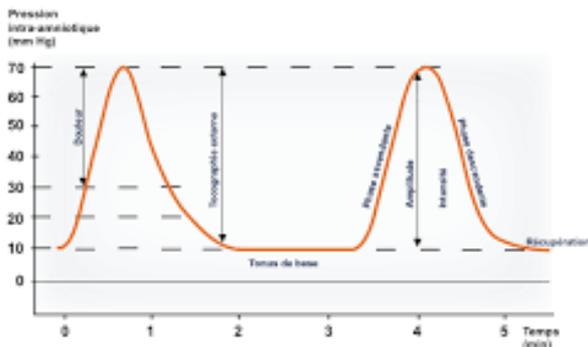


## 2. Le Voile, descente dans le vortex : la traversée dans le travail actif



- Contractions plus longues, intenses et régulières ( 5mn )
- Changement d'état de conscience de concentration (la femme peut entrer dans une "bulle" besoin de soutien )
- Dilatation du col
- Émotions variées : doute, colère, fatigue, besoin de soutien.
- Mobilisation de toute l'énergie de la mère
- Cette phase demande **confiance, sécurité et présence.**
- Durée : Quelques heures ( 6 à 12H en moyenne pour 1P)

La contraction utérine



### 3. Le cœur du vortex :

## Entre les Mondes, la transition

- Phase souvent brève, la plus intense émotionnellement et physiquement.
- S'accompagner de **peur, de panique, de sensation de perte de contrôle**. Moment de doute et de fatigue extrême
- Passage du “je ne peux plus” signe que l’enfant est proche. Et arriver à passer au “je vais y arriver”
- C’est une **mort symbolique de l’ancienne identité** (femme/fille vers mère).
- **Durée** : Quelques minutes à une heure



# Des instants privilégiés et spéciaux :



- 1. Le Sommet :**  
Dilatation complète ou presque, sensation de perte de contrôle qui précède un besoin de calme et concentration
- 2. La Quiétude :** Pause avant la poussée, l'utérus se repose. Sentiment de Sérénité, anticipation de la naissance  
« Appel du bébé »  
Durée Variable, parfois absente,

## 4. La Marée ou L'explosion, la traversée, l'expulsion

- Dilatation complète, contractions intenses et rapprochées (2mn) qui amène la descente du bébé,
- La poussée instinctive puissante prend le dessus : La femme puise dans une **énergie primitive**.
- Passage du bébé au travers du canal ( bassin et musculaire )
- Énergie brute et instinctive aux sons gutturaux très spécifiques
- L'ampliation du périnée profond et superficiel au travers du « cercle de feu »
- Durée : courte ( 5 à 90mn )



## 5. L'Émergence ou La naissance de l'enfant et son placenta



- Le bébé sort, premier souffle
- **Émotions** de Joie, soulagement.
- Délivrance lorsque le placenta sort
- Moment sacré, suspension du temps : c'est la **renaissance pour deux êtres** (mère et enfant).



## 6. Le Retour ou La remontée du vortex

---

- Reprise de conscience, retour à la réalité.
- Rencontre avec le bébé, premiers contacts peau à peau, mise au sein
- Montée d'ocytocine, émotions intenses, émerveillement, fatigue.
- Revenir à soi avec un être nouveau : Intégration de l'expérience.
- **Durée** : Variable



## 6. Le Tissage ou L'Intégration

- Se fait dans les jours/semaines/mois après la naissance : ajustement postnatal.
- Récit de naissance, transformation identitaire.
- Soutien émotionnel important (entourage, professionnels) car temps de réflexion, digestion et adaptation.





# Conclusion

- Chaque étape a sa fonction, son pouvoir
- Ce modèle insiste sur le caractère du voyage transformateur et initiatique de l'accouchement.
- Il aide à comprendre que les émotions fortes font partie du processus et que traverser le vortex, c'est aussi naître soi-même en tant que mère.
- Se laisser emmener par le vortex, c'est comme honorer la vie qui circule en nous et découvrir sa puissance de Femme/ Homme/ Couple