



Eugénie Poirot

Doula • Cercles de parole • HypnoNatal

BIBLIOGRAPHIE

Je vous propose une sélection de livres pour vous informer et nourrir vos réflexions.

Mon intention n'est surtout pas de vous ajouter une charge mentale supplémentaire, mais de vous offrir la possibilité de choisir ceux qui résonneront particulièrement en vous, en fonction de vos besoins. Pour moi, la qualité de votre enfantement ne dépend du nombre de livres ou du nombre d'actions que vous mettrez en place. Il repose sur le bon dosage entre informations justes et éclairées pour VOUS et une connexion à qui vous êtes profondément.

Je vous invite donc à vous informer sans trop alimenter votre mental, et surtout à suivre votre cœur.

Une doula est à vos côtés pour vous informer si vous le souhaitez et vous conseiller certaines lectures en fonction de votre sensibilité et de vos besoins.

PMA / PRECONCEPTION

- « Les âmes fécondes » — *Marion de la Forest Divonne*
- « Vivre plus sereinement les étapes clés d'un parcours PMA » — *Aurélie Ronfaut*
- « Stimuler sa fertilité, c'est parti » — *Isabelle Doumenc*
- « Favorisez votre fertilité au naturel » — *Hannah Livage*

GROSSESSE ET NAISSANCE

- « Le guide de la naissance naturelle » — *Ina May Gaskin*
- « La naissance en BD, découvrez vos super pouvoirs! » — *Lucile Gomez*
- « Une naissance heureuse, bien vivre sa grossesse et son accouchement » — *Isabelle Brabant*
- « J'accouche bientôt, que faire de la douleur ? » — *Maitié Trelaun*
- « Le bébé est un mammifère » — *Michel Odent*
- « Rituels de femmes pour réenchanter la maternité » — *Isabelle Challut*
- « La maternité au féminin » — *Isabelle Challut*

4^{ème} TRIMESTRE

- Magazine « Le 4^{ème} trimestre » : <https://www.lequatriemetrimestre.com>
- « Le mois d'or, bien vivre le premier mois après l'accouchement » — *Céline Chadelat et Marie Mahé-Poulain*
- « Le quatrième trimestre de la grossesse » — *Ingrid Bayot*
- « Bien Vivre le Quatrième Trimestre au naturel » — *Julia Simon*
- « Les Recettes du Quatrième Trimestre au naturel » — *Julia Simon*
- « Manuel très illustré d'allaitement » — *Caroline Guillot*

- « Réinventer sa vie intime après bébé » — *Camille Bataillon*
- « Le guide de l'allaitement naturel » — *Ina May Gaskin*
- « L'amour scientifié » — *Michel Odent*

DEUIL PERINATAL

- « Dans ces moments-là » — *Hélène Gérin*
- « Et la vie s'est tue » — *Lucile Maiseau*
- « L'Histoire Extraordinaire de la Famille Hope Souris » — *Elisa Gallois et Florence Robbiano*

POUR CHEMINER EN TANT QUE FEMME

- « La puissance du féminin » — *Camille Sfez*
- « Vulnérable » — *Camille Sfez*
- « Sagesse et pouvoirs du cycle féminin » — *Marie Pénélope Pérès & Sarah Maria LEBLANC*
- "Rituels pour explorer en douceur la puissance de son féminin" — *Chloé Mason*
- "Libérez votre créativité" — *Julia Cameron*
- « Nouvelle Mère » — *Cécile Doherty-Bigara*

A PROPOS DES DOULAS

- « Les doulas, une présence tout en douceur à la naissance » — *Adela Stockton*
- « Donner naissance, doulas, sages-femmes & justice reproductive » — *Alana Apfel*
- « Coeur de doula » — *Sandrine Lebrun*
- « À l'écoute de la naissance, récit d'une doula » — *Leslie Lucien*