



Sophrologie & accompagnement à la maternité



La sophrologie : une aide pour les futures mamans

Si la maternité est une période souvent positive, elle est néanmoins assortie de questionnements et d'appréhensions. La sophrologie permet d'accompagner la future maman dans les meilleures conditions :

AVANT L'ACCOUCHEMENT : Aborder positivement la naissance

- Apprendre à être calme et détendue physiquement et mentalement et à anticiper favorablement la venue de l'enfant ;
- Apprendre à accepter son corps et ses modifications ;
- Apprendre à gérer la douleur grâce aux exercices de relaxation dynamique qui lient mouvements et respiration.

PENDANT L'ACCOUCHEMENT : Garder la maîtrise de l'évènement

- Rester concentrée ;
- Exploiter ses pensées positives ;
- Gérer la douleur ;
- Gérer ses émotions ;
- Mobiliser toute son énergie vitale.

APRÈS LA NAISSANCE : Favoriser la récupération et l'adaptation à sa nouvelle vie.

- Retrouver un équilibre physique et à une disponibilité mentale pour une vie familiale et affective épanouie ;
- Gérer ses émotions (babyblues) ;
- Gérer son sommeil.

Comment ?

Par des exercices de sophrologie spécifiques pour les femmes enceintes :

- la respiration,
- la capacité d'écoute du corps,
- la gestion de la détente,
- la prise de conscience de votre capacité d'adaptation au fil des mois,
- les valeurs de vie.

Objectifs



- Accompagner les petits maux et les complications d'une grossesse avec la sophrologie.
- Maîtriser les relaxations dynamiques et les techniques sophrologiques spécifiques adaptées à une grossesse.

Programmes



✓ **Programme 8 séances**

- **Séance 1** : Apprendre à se détendre de la tête aux pieds et à poser sa respiration
⇒ Créer sa bulle de « bien-être »
- **Séance 2** : Chasser le stress et les angoisses – Se libérer des tensions physiques et émotionnelles
- **Séance 3** : Apprendre à gérer la douleur grâce aux exercices de relaxation dynamique qui lient mouvements et respiration
- **Séance 4** : Se projeter et se visualiser en train d'accoucher
- **Séance 5** : Se remplir de confiance pour réussir à gérer les différentes étapes de l'accouchement
- **Séance 6** : Vivre sereinement son accouchement
⇒ Technique de la vague respiratoire
- **Séance 7** : Réussir pleinement son accouchement sans peurs ni craintes
- **Séance 8** : Communiquer avec votre bébé

✓ **Programme personnalisé** : nombre de séances en fonction de votre besoin

- Fixer un objectif évolutif
- Utiliser des techniques de détente globale
- Entraînements aux techniques sophrologiques appropriées pour :
 - apprendre à respirer, à lâcher-prise
 - vivre sereinement les transformations de la grossesse,
 - préparer son accouchement en confiance,
 - développer la confiance des femmes et l'harmonie avec l'enfant,
 - favoriser le lien avec son bébé, cette future existence dont il faudra prendre soin pour la vie
 - gérer la douleur, ses peurs
- Installer une cohérence dans les protocoles dans le respect de la méthode
- Disposer d'outils, exercices et pratiques concrets

Matériels



- un support pdf
- des outils concrets que vous pourrez reproduire à la maison
- un audio de la séance