

ACCOMPAGNER LA PERINATALITE

MODULE 1

ACCOMPAGNER LA GROSSESSE

SOPHROHYPNOSE©



QU'EST-CE QUE LA SOPHROHYPNOSE PERINATALE ?

La SophroHypnose Périnatale est un ensemble de pratiques psychocorporelles, issues de l'hypnose Ericksonienne, de la SophroRelaxation, des techniques de visualisations pour accompagner le temps de la grossesse, de l'accouchement et de la naissance...

Elle peut prendre en compte la préparation à la grossesse tout comme le post partum...

Son objectif est de permettre à la future mère de vivre sa grossesse avec sérénité et épanouissement, de se préparer à l'accouchement et de gérer l'arrivée de bébé et ses premières semaines.

C'est aussi offrir aux futures mamas l'occasion de participer activement à cet heureux évènement en puisant dans leurs propres ressources.

C'est se donner les moyens de cheminer tout au long de la grossesse vers une naissance en douceur et en toute sécurité.

1^{ERE} ETAPE – MISE EN PLACE D'UN ANCRAGE DE DETENTE

- Nous pouvons reprendre à ce stade, l'outil « SophroRelaxation de base » qui aidera la personne à ancrer en elle de nouvelles sensations de détente autant physique que psychique.
- Ce protocole est à faire vivre en 1ère séance de SophroHypnose pour les personnes n'ayant jamais pratiqué de techniques sophrorelaxantes et/ou hypnose.

Nous nous installons le plus confortablement possible dans la position choisie... assis sur une chaise...

Les pieds sont écartés de la largeur du bassin...nous prenons appui dans nos pieds...ceux-ci sont au contact du sol qui les accueille...

Les mains se posent légèrement sur nos cuisses qui viennent les soutenir tout en douceur...laissons nos paumes de mains s'orienter...soit vers le ciel, soit vers les cuisses...ainsi choisissons la position la plus agréable...la plus confortable....

Durant ce temps d'installation, je vous invite à rester en contact avec l'environnement en observant tout ce qui nous entoure...personnes... objets... couleurs...sons... odeurs...comment nous nous situons dans cet environnement...par rapport à la fenêtre...à la porte... aux personnes présentes...

SOPHROHYPNOSE© AU SERVICE DE LA PERINATALITE

Je vous propose à présent de mémoriser tout cela... comme une photo prise instantanément...

Et lorsque nous nous sentons prêts...permettons à nos yeux de se fermer...doucelement...complètement...ou mis clos...ce qui nous semble le plus agréable...le plus sécurisant...comme si nous fermions les fenêtres de notre maison intérieure pour mieux nous retrouver...

Et à cet instant...je vous propose de « retrouver » mentalement la photo de tout à l'heure...celle de notre environnement.... Personnes... objets... couleurs...sons... odeurs...comment nous nous situons dans cet environnement...par rapport à la fenêtre...à la porte... aux personnes présentes...

Bien présents à l'intérieur de nous, nous nous concentrons sur les sensations de contact de nos pieds avec le sol...comment percevons le sol qui accueille nos pieds....

Puis concentrons-nous sur les sensations de contact de notre dos, notre corps avec la chaise qui nous accueille...comment percevons-nous cette chaise qui nous accueille...

A présent, je vous invite à prendre conscience de toutes les sensations qui vous viennent pêle-mêle...sans analyser...sans refouler...dans l'accueil de tout ce qui vous traverse...comme les nuages qui traversent le ciel...

Permettons à nos pensées de nous traverser...et notre respiration légère est comme le vent qui accompagne les nuages dans le ciel...permettons à notre respiration de devenir un souffle léger, tranquille, serein...notre respiration nous berce paisiblement....

Tout en continuant à nous laisser bercer par notre respiration, assis là ici et maintenant...savourant l'instant présent...laissons venir à notre conscience un mot agréable ...paix...calme...amour...etc....nous laissons venir ce mot sans effort...et grâce à notre souffle...nous le renvoyons partout dans notre corps...à chaque nouvelle respiration...à chaque nouvelle expiration...la paix...le calme...l'amour...nous remplit...grâce à ce mot...nous prenons conscience de tout le positif en nous....

Et tout en ancrant ce positif en nous...je vous invite à présent...à revenir à vos sensations corporelles, le contact des pieds au sol... le contact du corps sur la chaise...l'environnement... personnes... objets... couleurs...sons... odeurs...comment nous nous situons dans cet environnement...par rapport à la fenêtre...à la porte... aux personnes présentes...

Puis nous baillons, nous nous étirons, nous permettons à notre corps de se remettre tout doucement en mouvement... en bougeant les mains... les pieds...puis tout le corps comme le matin au sortir de notre sommeil...

Lorsque nous nous sentons pleinement présents, une nouvelle fois nous évoquons notre mot positif...puis nous ouvrons les yeux...