



FORMATION SPECIFIQUE

**« ACCOMPAGNER LA
PERINATALITE »**

3ème TRIMESTRE

SOPHROHYPNOSE- FUTURISATION ARRIVEE DE BEBE

SOPHROHYPNOSE- FUTURISATION ARRIVEE DE BEBE

- Ce protocole est à proposer lors du 3ème trimestre, plutôt vers le 8ème mois, comme préparation à l'accouchement.
- Ce protocole reprend la métaphore de « l'endroit de calme -la plage » comme Déplacement du négatif, associée à la futurisation de l'arrivée de bébé.

→ L'objectif est d'amener la future maman à se projeter (futurisation) au moment de l'arrivée de bébé, la rencontre avec la famille et le retour à la maison.

Comme pour toute futurisation, celle-ci se déroule en plusieurs étapes:

- Il est donc nécessaire de mesurer le temps qui sépare de la date d'accouchement, afin de découper le nombre de séances nécessaires.
- A chaque nouvelle étape, nous amenons la personne dans son endroit de détente, puis revivre l'étape vécue à la séance précédente de manière accélérée, pour passer plus de temps à l'étape nouvelle.
- Il est nécessaire de bien vérifier les ancrages positifs, et pour cela prendre le temps en fin de chaque étape, le questionnement proposé, qui est amené pendant que la personne est encore en état de conscience modifiée (dans son endroit de sécurité et de détente).
- La séance la plus longue sera celle qui reprend toutes les étapes.
- Par contre, si la femme enceinte éprouve de la difficulté à se projeter, prendre plus de temps et vérifier les croyances et blocages chez elle, tut en l'aidant à les transformer.

SOPHROHYPNOSE- FUTURISATION ARRIVEE DE BEBE

« ...Maintenant que vous êtes installée très confortablement...Je vous invite à vous laisser porter par ma voix... N'hésitez pas à changer de position si vous désirez être encore plus confortable...

Amenez à présent votre attention et votre concentration sur votre respiration.... Et respirez plusieurs fois profondément... profondément et tranquillement... Car vous avez tout le temps devant vous pour vous détendre... Prenez votre temps...

Continuez à respirer profondément tout en écoutant le son de ma voix.... Et comme vous êtes assis là confortablement, commencez à détendre votre corps... Prenez une profonde inspiration... et maintenez quelques secondes l'air dans vos poumons.... Puis expirez tout en vous relaxant...vous relâchant... Vous êtes de plus en plus détendue dans votre corps en expirant tout l'air de vos poumons...

Alors que vous remarquez que la respiration profonde apporte de la détente dans votre corps...Continuez ainsi d'inspirer profondément et d'expirer pour vous détendre encore plus....

Trouvez à présent un rythme de respiration encore plus relaxant...plus calme ... pour permettre au reste de votre corps de profiter de cette détente...Pour permettre à tous les muscles de votre corps de se relâcher...de se dénouer...de se décontracter jusqu'à ce qu'ils soient complètement détendus...

SOPHROHYPNOSE- FUTURISATION ARRIVEE DE BEBE

Maintenant, vous pouvez constater que vos paupières s'alourdissent...elles commencent à devenir de plus en plus lourdes...Alors fermez les yeux dès que vous êtes prêt à commencer...

Et tandis que vous vous laissez aller...vous autorisez ce sentiment merveilleux de relaxation profonde se propager partout dans votre corps...depuis vos yeux vers le bas de votre corps... dans toutes les parties de votre corps...

Comme vous êtes parfaitement détendue, vous êtes libre à présent de choisir d'être encore plus détendue...merveilleusement bien...dans un endroit où vous sentez bien... en complète sécurité....

Et pour cela... je vous invite à vous retrouver sur le sentier qui vous conduit vers votre plage...

Retrouvez le contact du sable sous vos pieds... lorsque vous marchez tranquillement dans la sensation d'allègement de vos tensions corporelles... celles des jambes... du bas du dos... jusque dans votre nuque...

Prenez le temps de vous asseoir au bord de l'eau... au contact du sable chaud et doux... au contact du soleil et sa lumière... au contact de l'air caressant et rafraichissant venant de la petite brise... au contact de la fraîcheur de l'eau venant des vagues douces... Peut-être dans l'écoute du chant des oiseaux de mer...

SOPHROHYPNOSE- FUTURISATION ARRIVEE DE BEBE

Retrouvez intérieurement les images... les sensations... les formes... les couleurs.... Les sons.... Les odeurs.... Tout en prenant votre temps... et tant pis si vous n'entendez pas ou plus ma voix....

Une partie de vous est toujours à mon écoute... pendant que vous plongez dans ce lieu de paix et de détente profonde... Pour goûter au plaisir de vous sentir rechargée...ressourcée...

1ÈRE ÉTAPE

Dans cet état de détente... Je vous invite à créer comme un écran devant vos yeux clos... Il peut s'agir d'un écran de projection comme au cinéma... ou tout simplement comme un écran de télévision... Et sur cet écran... Visualisez vous arrivée au jour J... Vous êtes chez vous... Et les toutes premières contractions se font sentir... Comme un signal que le « travail » a débuté... Et que vient le moment de vous rendre à la maternité...

Visualisez vous ressentir une grande joie ... tout en vous affairant à vous préparer... Prendre votre valise de maternité... Le voyage vers la maternité... Accompagnée ou non de votre compagnon... Ou de la personne proche que vous désirez avoir à vos côtés...

Que ressentez vous en vous projetant dans ce futur proche? Quelles sont les pensées qui vous traversent? Les émotions? De quoi avez-vous le plus besoin à ce moment là? Et comment pouvez vous vous l'apporter?

(Permettre à la personne d'exprimer à haute voix sans quitter son intériorité ni ouvrir les yeux)

SOPHROHYPNOSE- FUTURISATION ARRIVEE DE BEBE

2ÈME ÉTAPE

« Vous arrivez à présent à la maternité... Vous êtes accueillie par l'équipe médicale... Et vous aide à vous installer en chambre...

Malgré l'intensité des contractions qui s'accélère... Vous vous sentez sereine... Et vous prenez le temps de vous visualiser dans votre paysage de détente... Tout en vous harmonisant avec les vagues venant de la mer et celles venant du travail... Grâce à votre respiration...

Visualisez vous entrain d'adopter les bonnes positions pour aider l'avancée de votre bébé au fur et à mesure des vagues...

Visualisez vous vous connecter à votre bébé... lui parler... l'encourager... à se laisser glisser et porter par les vagues...

Visualisez vous adopter les bonnes respirations pour aider à la dilatation complète... qui permettra à votre bébé de naître tout en douceur... Vous restez confiante et sereine... Accompagnée et soutenue par votre conjoint... ou personne proche... Par la sage femme... ou le médecin...

Que ressentez vous en vous projetant dans ce futur proche? Quelles sont les pensées qui vous traversent? Les émotions? De quoi avez-vous le plus besoin à ce moment là? Et comment pouvez vous vous l'apporter?

(Permettre à la personne d'exprimer à haute voix sans quitter son intériorité ni ouvrir les yeux)

SOPHROHYPNOSE- FUTURISATION ARRIVEE DE BEBE

3 ÈME ÉTAPE

« ... Vient le moment où bébé peut sortir grâce de grandes vagues... et votre force de soutien... Sous la guidance de la sage femme ou du médecin...

Vous pouvez apercevoir sa tête... Son visage au fur et mesure qu'il sort... Et vous pouvez tendre les bras vers lui... le prendre tout contre vous... le bercer... l'accueillir... lui parler doucement... lui montrer combien vous êtes heureuse de ce grand moment sacré...

Présentez lui son père... ou la personne très proche... C'est comme si vous étiez tous les trois au cœur d'une bulle de bonheur... Ensemble... vous lui transmettez son identité... son prénom... son nom... Et en plongeant votre regard dans le sien... vous lui transmettez toutes les valeurs... les qualités... les dons... la force... qui vont construire sa confiance en lui... en la vie... Ensemble vous prenez la décision au bon moment de la coupure du cordon ombilical... Restez ainsi votre bébé tout contre vous... le temps nécessaire à ce que la dernière étape se déroule... l'expulsion du placenta... Grâce aux toutes dernières contractions... les soins donnés pour vous... pour votre bébé...

Puis le retour en chambre...

Que ressentez vous en vous projetant dans ce futur proche? Quelles sont les pensées qui vous traversent? Les émotions? De quoi avez-vous le plus besoin à ce moment là? Et comment pouvez vous vous l'apporter?

(Permettre à la personne d'exprimer à haute voix sans quitter son intériorité ni ouvrir les yeux) © -Tous droits Réservés-A. E.T.-FORMATIONS

SOPHROHYPNOSE- FUTURISATION ARRIVEE DE BEBE

4 ÈME ÉTAPE

« ... Bien installée dans votre chambre... Viennent les tous premiers instants nourriciers pour votre Bébé... Quelque soit votre choix pour le nourrir... Visualisez ce moment important repli d'amour... De douceur... Et de profonde reliance entre vous et Bébé... Visualisez vous entrain de l'encourager... Tout en lui transmettant votre joie de sa présence... Remplissez vous de ce moment de pur tendresse... qui renforce ce lien d'amour entre vous... Créez une belle bulle de lumière qui vous enveloppe tous les deux... et pendant que vous vivez tous les deux un grand moment de pur bonheur... rempli de lumière et d'amour... parlez-lui... de la vie à venir... de ses défis... Et surtout lui transmettre toute la force ... la volonté... la motivation nécessaire pour traverser sa vie...

Projetez vous maintenant de retour chez vous... Vient maintenant le moment pour bébé de rencontrer sa famille ... moment de la présentation de chacun des membres de sa famille ... l'installation dans son nid douillet... Proche de vous... Visualisez vous prendre le temps de lui faire découvrir sa nouvelle matrice... Son nouveau chez lui où il peut grandir en toute sécurité... Chacun des membres de la famille veillant sur lui...

Ancrez profondément en vous ce moment de sérénité familiale... Et où vous vous sentez soutenue par votre famille... Et en complète symbiose avec votre bébé... qui se déroule jour après jour...

Que ressentez vous en vous projetant dans ce futur proche? Quelles sont les pensées qui vous traversent? Les émotions? De quoi avez-vous le plus besoin à ce moment là? Et comment pouvez vous vous l'apporter?

(Permettre à la personne d'exprimer à haute voix sans quitter son intériorité ni ouvrir les yeux)

SOPHROHYPNOSE- FUTURISATION ARRIVEE DE BEBE

A présent, je vous invite à vous reconnecter à votre corps... À ses sensations... Son volume... Ses contours...

À réactiver votre respiration... Et tout en vous mettant à l'écoute de l'environnement...

Commencez à bouger doucement les extrémités du corps.. Pieds.. Mains...

N'hésitez pas à vous frottez les mains l'une contre l'autre... Puis le visage...

Et juste avant d'ouvrir les yeux... Reconnectez vous à votre bébé tout en lui transmettant votre force... Votre lumière...

Retour Ici et maintenant...

