



FORMATION SPECIFIQUE

**« ACCOMPAGNER LA
PERINATALITE »**

3ème TRIMESTRE

**PREPARATION A L'ACCOUCHEMENT
SOPHROHYPNOSE – LA FLEUR SOLEIL**

SOPHROHYPNOSE – LA FLEUR SOLEIL

- **Ce protocole propose un accompagnement de détente et de relâchement au niveau du Col de l'utérus pour aider à sa dilatation**
- **Il peut être proposé en fin de grossesse, pas très loin de l'accouchement, après les pratiques de relâchement et détente du périnée**
- **Nous utilisons la métaphore de la fleur qui s'épanouit, et nous pouvons inviter la personne à représenter en dessin cette fleur, comme ancrage sensoriel qui lui permettra de réactiver toutes les sensations vécues en séance lorsque le moment sera venu...**
- **Ce protocole peut compléter celui de la Vague/contraction (en fin de séance), ou être proposé tout seul**

« ... Dans un 1er temps, je vous invite à vous reconnecter à votre bassin... À y respirer tout à l'intérieur... Vous pouvez créer comme une lumière colorée venant de votre respiration... remplir tout l'intérieur de votre bassin... Cette lumière colorée transmet une ambiance... une qualité... Qui vous est nécessaire pour vous détendre... Et vous sentir en toute confiance... Quelle est cette qualité? Et quelle est la couleur qui la symbolise?

Prenez le temps de diffuser partout à l'intérieur de votre bassin cette couleur qualité... Comme pour permettre à votre utérus... d'être porté par cette couleur qualité...il peut ainsi se reposer... Se détendre... Et accueillez dans le même temps tout le positif de la détente qui s'installe au cœur de votre bassin... Au niveau de l'utérus... Prenez le temps... De diffuser ce positif... Ce bien être ... Jusqu'au cœur de votre utérus... Jusqu'à bébé que vous enveloppez d'une bulle de couleur lumière réconfortante... Et sécurisante...

SOPHROHYPNOSE – LA FLEUR SOLEIL

Je vous invite à présente à renforcer le cordon de lumière qui vous relie de cœur à cœur avec votre bébé... Tout en prenant le temps de lui parler intérieurement... Percevez comment celui-ci vous entend... vous écoute... vous répond... Prenez le temps de lui expliquer avec douceur l'évènement qui se prépare... Parlez lui de la Vague qui va le guider vers sa naissance... A vous de trouver les mots... Pour l'encourager... Le guider... Le rassurer...



Lorsque le contact est établi avec bébé... Concentrez vous au niveau de votre col de l'utérus... que vous pouvez symboliser comme une fleur en bouton... Prenez le temps de bien vous relier à votre col de l'utérus... par vos sens... Et par votre respiration...

Pour l'instant aucune des pétales n'est ouverte... Prenez une profonde inspiration en concentrant votre attention au centre de votre col... en imaginant celui-ci comme le cœur de la fleur... Et grâce à une profonde et longue expiration douce... Je vous invite à visualiser le cœur de la fleur qui s'expande... grandit... prend de plus en plus de volume...



SOPHROHYPNOSE – LA FLEUR SOLEIL

Continuez à inspirer profondément... Puis expirez tout aussi profondément... Amenant le cœur de la fleur à encore plus se dilater... s'expanser...ce qui amène chacune des pétales à se dérouler... l'une après l'autre... au fur et à mesure de vos respirations...

Permettez à chacune des pétales de prendre le temps de s'ouvrir à chacune de vos expirations... Jusqu'à ce que la fleur en bouton se transforme en une magnifique fleur épanouie...



Percevez... Ressentez... Visualiser... La magnifique fleur épanouie qui symbolise votre col de l'utérus qui se dilate et s'ouvre... Et plus la fleur s'épanouit... Plus apparaît son cœur rayonnant... Qui à son tour... S'expande... Se dilate... Devenant un magnifique soleil rayonnant...

Ce magnifique soleil grandit... Et rayonne toute sa lumière... Ressentez... Percevez... Le rayonnement de ce cœur de soleil... Au cœur de votre col qui se dilate... Et s'ouvre... Pour aider encore plus au rayonnement de cette fleur soleil...



SOPHROHYPNOSE – LA FLEUR SOLEIL

Chacune de vos nouvelles respirations... aide à l'ouverture de votre Fleur Soleil... Et son rayonnement occupe à présent tout le bas de votre utérus... Comme une onde de lumière douce et chaude... Jusqu'à laisser apparaître votre bébé...

Percevez... Ressentez... Visualiser... Le visage de votre bébé qui émerge du cœur de votre fleur soleil ... Celui-ci apparaît avec un magnifique sourire...

Accueillez le avec votre sourire... votre regard... vous pouvez lui tendre les bras... Tout en l'encourageant à venir vers vous... au fur et à mesure que le cœur soleil de votre fleur se dilate et s'expande encore plus... Jusqu'à pouvoir le sentir posé sur votre cœur...

Restez ainsi... À bercer votre bébé dans vos bras... Sa tête posée sur votre cœur... Reliés ensemble par un cordon de lumière... Et baignant dans la magnifique lumière rayonnante de votre fleur soleil...

Dans ce moment de bonheur... Et de douceur... Ancrez profondément toutes ces sensations... Ces ressentis...

Pour les revivre... Il vous suffira de vous reconnecter à votre fleur soleil au cœur de votre matrice... Et le jour J quand Bébé aura décidé de venir au monde... Vous pourrez ainsi l'accueillir dans les meilleures conditions... Reliée à lui par le cordon de Lumière qui vous unit de cœur à cœur...

SOPHROHYPNOSE – LA FLEUR SOLEIL

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...

