



FORMATION SPECIFIQUE

**« ACCOMPAGNER LA
PERINATALITE »**

3ème TRIMESTRE

**SOPHROHYPNOSE ET PREPARATION A
L'ACCOUCHEMENT – LA VAGUE**

SOPHROHYPNOSE ET PREPARATION A L'ACCOUCHEMENT – LA VAGUE

- 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 celle du mouvement des vagues qui symbolise les différentes vagues de contractions lors du travail de dilatation.

→ L'objectif est d'amener la future maman à se projeter (futurisation) au moment de l'accouchement avec des ressources lui permettant de dépasser ses peurs et angoisses.

« ...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....

SOPHROHYPNOSE ET PREPARATION A L'ACCOUCHEMENT – LA VAGUE

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...

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 ET PREPARATION A L'ACCOUCHEMENT – LA VAGUE

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...

Et tout simplement... vous laissez porter par le son des vagues... du flux et reflux de la mer au bord de votre plage... Votre respiration s'harmonise avec le mouvement des vagues... L'inspiration devant plus profonde avec le flux de la vague sur la plage... L'expiration encore plus profonde lors du reflux de la vague... qui repart vers la mer...

Et lorsque votre respiration s'est harmonisée avec le mouvement des vagues... Je vous invite à vous projeter dans un futur très proche... Celui du démarrage de l'accouchement... Le travail des contractions a démarré...

Et toujours bien installée dans ce merveilleux endroit... observez comment votre corps est calme... Comment votre mental est serein... Totalement à l'écoute de ce qui se vit au cœur de votre bassin... Votre utérus... Imaginez celui-ci se contracter doucement... Vous pouvez ressentir cette contraction comme une crampe dans le ventre... Percevez comment cette contraction évolue... Se resserre... Puis se relâche...

La détente se réinstalle au cœur de votre bassin... Et se propageant dans tout le reste du corps... Toute votre attention se focalise sur l'état de détente qui s'installe...

SOPHROHYPNOSE ET PREPARATION A L'ACCOUCHEMENT – LA VAGUE

Et avant que la prochaine contraction se manifeste... Revenez dans l'attention au mouvement des vagues dans cet endroit de plage où vous trouvez...

La prochaine contraction... C'est comme une nouvelle vague qui se prépare au loin... Et plus la contraction se resserre... Plus vous pouvez observer cette nouvelle vague venir vers la plage... Vers vous... Et au point culminant de la contraction... C'est comme si vague venant de la mer venait toucher le bout de vos pieds...Le temps est comme suspendu à ce moment là...

Et vous ressentez le desserrement s'installer au cœur de votre bassin... Progressivement... au même moment que la vague venant de la mer se retire... Pour repartir au loin... La détente se réinstalle en votre bassin... En vous... Au même rythme que la vague qui se retire... au plus loin de la mer...Le temps est comme suspendu à ce moment là... Et vous profitez de cette détente agréable et sereine...

Vous avez conscience que les contractions venant de votre utérus sont là comme de grandes vagues caressantes... Pour aider Bébé... qui a commencé son grand voyage de naissance... à progresser au cœur de votre bassin...

Vous avez conscience aussi que ces contractions sont là pour aider à l'ouverture et la dilation du col de l'utérus... Que vous pouvez imaginer comme une magnifique fleur qui s'ouvre... s'épanouit... dans la plus grande douceur...

A présent, vous ressentez le resserrement de l'utérus qui annonce une nouvelle contraction... Vos yeux intérieurs se posent sur la vague au loin... qui commence à se rassembler...

SOPHROHYPNOSE ET PREPARATION A L'ACCOUCHEMENT – LA VAGUE

Permettez à votre respiration de s'harmoniser avec la vague de la mer... Avec la vague venant de la contraction de votre utérus...

L'inspiration douce et profonde suit la montée de la vague vers la plage... Et au point culminant... Lorsque celle-ci vient toucher le bout de vos pieds... L'expiration douce et profonde suit le mouvement de reflux de la vague... Tranquillement... Longuement... Profondément...

Et votre expiration suit le mouvement de desserrement de l'utérus... Au même rythme que la vague qui se retire... au plus loin de la mer...Le temps est comme suspendu à ce moment là... Et vous profitez de cette détente agréable et sereine qui s'installe...

Toute votre attention se porte sur cet état de détente... De repos... Qui envahit tout votre bassin... Votre corps... Permettant à votre attention de revenir vers ce magnifique lieu... Cette magnifique plage... Qui vous apporte tant de bien être...

Un bien être que vous désirez transmettre à votre bébé... Alors je vous invite à prendre le temps... Avant que la prochaine vague ne se prépare... D'entrer en contact avec votre bébé... Lui parler... Le rassurer... Sur ce processus que vous vivez tous les deux... Tout en lui transmettant sous forme de lumière intérieure les forces... Les qualités... Les encouragements qui vont l'aider à traverser ce grand moment magique de la vie...

Votre regard au loin capte la vague qui se rassemble... Tout comme vous ressentez le resserrement au cœur de votre bassin...

SOPHROHYPNOSE ET PREPARATION A L'ACCOUCHEMENT – LA VAGUE

Votre regard au loin capte la vague qui se rassemble... Tout comme vous ressentez le resserrement au cœur de votre bassin...

Alors je vous invite à harmoniser votre souffle... Au rythme de la vague... Au rythme de la contraction... Comme tout à l'heure... La vague qui monte vers la plage... Le temps qui reste suspendu... Avant qu'elle ne se retire... Suivi d'une profonde détente... Tout en restant connectée à l'environnement apaisant et ressourçant qui vous entoure...

Désormais... Vous avez conscience que vous avez en vous toutes les ressources pour appréhender ce moment important qui s'approche... La naissance de votre bébé... Et lorsque l'utérus enverra le signal que le « travail » a démarré... Vous pourrez revenir dans votre lieu de détente... au bord de la plage... Accompagner le flux et le reflux des contractions-vagues... Dans la détente et la sérénité... la confiance... pour accueillir votre bébé...

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...

- **Pour la 1ère séance, faire vivre la métaphore de 3 vagues/contractions longues et distancées**
- **Au fur et à mesure des séances, raccourcir le temps des vagues/contractions tout en les intensifiant dans la métaphore, afin de se rapprocher le plus de la réalité.**
- **Veillez à ce que la maman ne contracte pas dans son corps, mais reste bien dans la visualisation**