



## La Sophrologie, une aide précieuse pour un parcours PMA

Désirer un enfant plus que tout et se heurter au choc de l'infertilité est une épreuve souvent douloureuse pour un couple.

Le chemin de la Procréation Médicalement Assistée (PMA) que de plus en plus de femmes et d'hommes empruntent chaque année est long, semé d'embûches et complexe.

Il peut être vécu comme un parcours où les actes médicaux, tests et traitements transforment le quotidien en une succession de combats, petits et grands. Stress, tristesse, déception, jalousie, mais aussi espoir et attente.

Difficile parfois pour ceux et celles qui ont entrepris cette aventure de ne pas perdre pied, noyés par les émotions et les effets secondaires des traitements.

La Sophrologie est alors une méthode d'accompagnement précieuse. En effet, elle a beaucoup à offrir en tant qu'outil de lâcher prise, d'équilibre et de confiance en soi. D'autant que se sentir bien dans sa tête et dans son corps, avoir le moral et être sereine optimise les chances de réussite d'une FIV ou d'une insémination.

Elle permet de se réconcilier et se reconnecter avec ce corps parfois rejeté, de découvrir les techniques de respiration et de relaxation, de mieux vivre les modifications corporelles dues aux traitements mais aussi d'apprivoiser les peurs liées au protocole de PMA.

La Sophrologie permet également de préparer chaque étape du protocole de PMA en visualisant un vécu positif des interventions successives : stimulation ovarienne, ponction des follicules et transfert de l'embryon pour les FIV, Insémination pour les IAC et IAD.

Il s'agit également de préparer positivement la grossesse qui s'annoncera.

*Et une sophronisée de témoigner : « Au fur et à mesure des séances, je me suis reconnectée avec mon corps. Ce corps que j'avais fini par rejeter, détester car il ne me permettait pas d'avoir un enfant. Cette réconciliation m'a permis de m'ouvrir de nouveau, d'écouter les messages de mon corps, d'apprendre à l'aimer. Rapidement, j'ai retrouvé un équilibre. Le manque d'enfant était toujours présent mais la sophrologie m'a permis de prendre du recul, de reprendre confiance en moi et en mon corps. »*

Complémentaire à la prise en charge classique des couples infertiles, la sophrologie permet de réinvestir positivement son corps et son projet d'enfant pour vivre autrement ce chemin compliqué mais au combien merveilleux de la naissance



## Jeunes mamans ?

### **Vous avez peut-être besoin de la sophrologie**

Vous venez d'accoucher, vous êtes peut-être fatiguée, stressée ou angoissée ou vous avez tout simplement besoin de vous retrouver et de prendre du temps pour vous ?

Offrez-vous des séances de sophrologie destinées tout spécifiquement aux jeunes mamans accompagnées ou non de leur bébé.

#### **OBJECTIFS**

La période post-partum correspond à une réelle transition, un changement de vie. L'accueil d'un nourrisson dans une famille est un événement extraordinaire. Au cours des séances de sophrologie dédiées aux femmes venant d'accoucher ou jeunes mamans, les objectifs poursuivis sont les suivants :

- Réinvestir son corps et sa féminité en dehors de la grossesse
- Retrouver ses appuis, son équilibre
- Améliorer sa confiance et sa sérénité
- Mieux gérer la fatigue et le stress
- Se rassurer, trouver sa place de mère et de femme
- Favoriser la relation et le lien mère-enfant

#### **COMMENT SE DEROULENT LES SEANCES ?**

Les jeunes mamans avec leur bébé peuvent pratiquer la sophrologie dès qu'elles le souhaitent après l'accouchement.

La séance dure 1h.

Le bébé a toute sa place lors de ces séances de sophrologie pour jeunes mamans :

- Si bébé est éveillé et que sa maman souhaite le garder avec elle, bébé peut être dans les bras de sa maman ou dans une écharpe de portage.
- Si bébé est tranquille ou dort, la maman peut l'installer dans son cosy ou dans un transat. La maman peut alors pratiquer la séance de sophrologie seule.

Temps d'expression et d'échange, pratiques sophrologiques en position debout, assise ou allongée se composant de relaxation, d'exercices de respiration, de mouvements doux et de visualisations positives sont au programme de ces séances.

## **Accoucher sans péridurale : c'est possible avec la sophrologie**



Vous êtes enceinte et vous avez envie d'accoucher sans péridurale ? La sophrologie va vous y aider.

Pourquoi accoucher sans péridurale ?

En France, plus de 80% des femmes accouchent sous péridurale, une anesthésie loco-régionale qui réduit, voire supprime les douleurs lors d'un accouchement par voie basse et par césarienne.

Mais de plus en plus de futures mamans souhaitent accoucher de façon plus naturelle sans médication.

Parfois une contre-indication médicale ou la peur de la pique sont aussi à l'origine de la volonté d'accoucher sans péridurale.

Et il est vrai qu'un accouchement sans péridurale présente de nombreux avantages : moins de complications, une récupération plus rapide, une poussée plus efficace, un sentiment de réussite personnelle etc.

### **Comment la Sophrologie peut m'accompagner ?**

La Sophrologie a beaucoup à offrir en tant qu'outil de lâcher prise et de confiance en soi pour vivre sereinement son accouchement physiologique.

Grâce aux techniques de relaxation et de respiration ainsi qu'aux visualisations positives, la femme enceinte apprivoise les éventuelles peurs liées à l'accouchement, découvre comment accueillir et accompagner les contractions, et prépare un vécu positif de la naissance de son enfant.

Il est possible de commencer le travail de préparation dès le début de la grossesse et à n'importe quel moment de la grossesse.

Les futurs papas peuvent également participer à ces séances s'ils le souhaitent.

En bonus, vous repartirez avec un guide des exercices et techniques proposés au cours de l'accompagnement ainsi que l'enregistrement audio de chaque séance pour pratiquer à la maison avant l'arrivée de bébé !

# **La sophrologie, une technique efficace face au stress et aux angoisses**



Stress, burn-out, angoisses... Chaque personne peut au cours de sa vie ressentir le besoin d'être accompagné.

- Vous vous sentez stressé(e) ou angoissé(e)
- Vous avez l'impression d'être débordé(e) ou d'être constamment épuisé(e)
- Et vous souhaitez changer votre quotidien grâce à des outils simples et pratiques pour retrouver plus d'équilibre, de sérénité et de bien-être.

Découvrez les bienfaits de la sophrologie !

Etre à l'écoute de son corps, poser un nouveau regard sur soi et la vie et transformer son quotidien vers un mieux-vivre, un mieux-être et une harmonie physique et mentale : tels sont les objectifs de la sophrologie.

La sophrologie est une méthode simple et pratique de développement personnel reposant sur l'utilisation de la respiration, de mouvements du corps, de visualisations et de relaxation destinées à mobiliser de façon positive les capacités et ressources qui existent en tout être humain.

Je vous propose un accompagnement personnalisé et adapté à vos besoins.

En bonus, vous repartez à la fin de chaque consultation avec un enregistrement audio pour pratiquer à la maison !