



## 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 !



## Se préparer à accueillir son bébé avec la sophrologie

Attendre un enfant et se préparer à l'accueillir est une belle et grande aventure. Mais c'est aussi un grand bouleversement parfois source d'inquiétudes ou d'angoisses. La Sophrologie et ses techniques de relaxation, de visualisation et de respiration vont vous permettre de vous préparer à accueillir sereinement votre bébé et d'apprivoiser vos craintes.

Je propose aux futures mamans des séances individuelles d'accompagnement à la grossesse et de préparation à l'arrivée de bébé dès le début de la grossesse.

### **Quels sont les objectifs des séances de sophrologie pour les futures mamans**

- Découvrir les techniques de respiration et relaxation adaptées à la grossesse.
- Mieux vivre les modifications corporelles
- Gérer les contractions et garder le contrôle de son accouchement
- Apprivoiser les peurs liées à la grossesse
- Préparer un vécu positif de l'accouchement et des suites de couches

### **Comment se déroulent les séances de sophrologie pour les femmes enceintes ?**

- Une séance débute par un moment d'échange, de partage puis une pratique des exercices de respiration, de relaxation, d'écoute du corps, de mouvements et de visualisations adaptés à la grossesse.
- Il est possible de commencer le travail de préparation dès le début de la grossesse et à n'importe quel moment de la grossesse.
- Une préparation se déroule généralement sur 7 séances.
- 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 !

## Votre enfant a des troubles du sommeil ? La sophrologie peut vous aider...



Difficultés d'endormissement, réveils nocturnes, sommeil agité... De plus en plus d'enfants connaissent des troubles du sommeil. Et quand un enfant ne s'endort pas bien ou se réveille régulièrement la nuit, c'est aussi souvent le sommeil du reste de la famille qui est entamé. Or le sommeil a une fonction vitale et il est un élément capital du bien-être physique, intellectuel et émotionnel de chacun et en particulier des plus jeunes. La sophrologie en tant qu'outil de lâcher prise et de relaxation a beaucoup à offrir aux enfants (et à leurs parents) en la matière.

Comment la sophrologie peut-elle aider l'enfant ou l'adolescent à améliorer la qualité de son sommeil ?

Lorsque les troubles du sommeil s'installent et nuisent au bien-être de l'enfant ou de l'adolescent, un accompagnement par un sophrologue peut s'avérer également nécessaire. Les outils proposés par la sophrologie dans le cadre de l'accompagnement d'un enfant ou d'un adolescent souffrant de troubles du sommeil, visent à réduire le temps d'endormissement et à améliorer la qualité du sommeil.

Apprentissage d'exercices de respiration, travail sur les tensions musculaires et sur la mise en repos de l'activité intellectuelle, relaxation, visualisation d'un repos agréable et réparateur, autant d'éléments favorisant le bien-être et l'endormissement. Ces techniques pratiques et faciles d'apprentissage sont conçues pour être ensuite réalisées de façon autonome par l'enfant dans sa vie quotidienne. Un acquis pour la vie !

Comment se déroulent les séances de sophrologie pour enfants ?

L'enfant peut pratiquer la sophrologie à partir de 4 ou 5 ans (selon sa maturité). Plus l'enfant est jeune, plus les séances sont courtes (30 minutes environs).

L'aspect ludique est au cœur des séances pour les enfants. Une séance débute par un moment d'échange, de partage puis l'enfant pratique des exercices de respiration, de relaxation, d'écoute du corps, d'imagination, d'éveil sous formes de jeux, de contes ou de mouvements. La séance se termine par un dialogue sous forme de discussion ou de dessin sur ce que l'enfant ou l'adolescent a ressenti pendant la séance.

Les bénéfices se font souvent sentir au bout de 3 ou 4 séances. « J'ai appris à respirer. Le soir dans mon lit, je laisse de côté ma journée au collège, je fais des exercices de respiration, je relâche tout mon corps et je m'endors beaucoup plus rapidement » explique Noé 14 ans.