

## ***Préparation globale à la naissance et à la parentalité avec la Sophrologie***

### **Mise au point sur l'entraînement par la sophro-acceptation progressive.**

#### **Comment est-ce que cela fonctionne?**

- Cela débute avant tout par la réalisation de 7 cours hebdomadaires (le 8ème cours en couple étant optionnel) en présence de votre praticienne. À ce moment là, vous vous familiarisez avec le processus de sophrologie, que vous apprenez **PAR VOUS-MÊME** en le répétant plusieurs fois chez vous dans l'attente du cours suivant. Ainsi, votre implication dans le processus devient gratifiante, pour preuve la facilité grandissante avec laquelle vous réalisez votre « lecture corporelle » au fil des jours. D'autre part, les effets bénéfiques de la détente de chaque partie du corps se ressentent de plus en plus rapidement, vous permettant de raccourcir vos séances d'entraînement sans en diminuer l'efficacité. Les outils qui se rajoutent chaque semaine sont ensuite utilisables à tout moment et disponibles facilement. Qui n'a pas rêvé de pouvoir se délester des tensions et des tracas pour les remplacer par des sensations positives?
- Vous devenez à chaque séance un peu plus autonome dans l'accès à l'état désiré ou « état de sophronisation ». C'est cet état qui vous permettra d'aborder « autrement » le processus d'enfantement.
- Le contenu des visualisations de sophrologie est spécialement étudié pour vous permettre de vous rapprocher de la date d'accouchement en douceur. Vous commencez par imaginer votre enfant déjà grand et en deux mois d'entraînement vous vous retrouvez au moment du départ pour la maternité, afin de vous y rendre en toute sérénité. Le compte à rebours est donc lancé dès le premier cours, au profit de la future maman mais aussi du futur papa. Cette impression de « déjà vu » conduit à un amoindrissement considérable du stress le jour J pour les deux protagonistes.
- Au fur et à mesure que la date d'accouchement approche, la femme enceinte s'entraînant au quotidien grâce à la sophrologie devient de plus en plus confiante et finit sa grossesse dans la hâte de mettre son enfant au monde. C'est le coeur même de la préparation à la naissance avec la sophrologie.

#### **Qu'est-ce qui se cache derrière tout cela?**

- L'anticipation positive d'une situation dont le déroulement est prévisible « dans ses grandes lignes ».
- Plus un entraînement régulier à cet événement comme on le ferait pour se préparer à un événement sportif, un examen ou à un concours. Le maître-mot de tout cela est votre **MOTIVATION**.
- Bien sûr, on ne peut pas tout prévoir dans le cas d'une naissance, ni plus ni moins qu'en se préparant à un examen dont on ne sait ni quel sujet va tomber, ni qui sera l'examineur...
- Une fois que vous avez découvert **PAR VOUS-MÊME** les stratégies facilitant votre entrée dans l'état modifié de conscience, un **ENREGISTREMENT MP3** rentre en jeu à mi-préparation pour faciliter votre entraînement. Vous pouvez l'écouter au début, mais il est conseillé de vous en affranchir dès que possible.

## **Comment procède-t-on, exactement?**

- Il s'agit de répéter TOUS LES JOURS LA MÊME SÉANCE en se rapprochant « artificiellement » de la date.
- Dans cette séance, il est proposé de s'imaginer le jour des premières contractions et d'en VIVRE LA PROGRESSION EN S'ADAPTANT AU PROCESSUS AVEC DES OUTILS DE PLUS EN PLUS PERFORMANTS AU FUR ET À MESURE QUE LA PUISSANCE DES CONTRACTIONS AUGMENTE.
- Lorsque vous faites votre première séance, si vous êtes à 8 semaines de la date prévue d'accouchement (c'est un exemple), vous imaginez que l'événement aura lieu dans 8 semaines.
- Le lendemain, vous faites la même séance en vous rapprochant de l'événement comme bon vous semble (par exemple dans 7 semaines, alors que la date est en réalité prévue dans 8 semaines -1j!)
- Le surlendemain, vous faites la même séance en vous rapprochant encore de l'événement, toujours en fonction de ce qui est acceptable pour vous (par exemple dans 6 semaines, alors que la date est en réalité prévue dans 8 semaines -2j!)
- Et ainsi de suite... jusqu'à vous retrouver « À LA VEILLE DE LA DATE D'ACCOUCHEMENT » (en imagination, bien sûr!)
- Vous choisissez selon votre propre ressenti et dans le RESPECT DE VOUS-MÊME la façon la plus appropriée de vous rapprocher de la date. Il est préférable que vous commenciez longtemps à l'avance pour être certaine d'aller à VOTRE RYTHME et ne pas être tentée de brûler des étapes.
- Vous pouvez arrêter l'entraînement lorsque le vécu de la séance placée « à la veille de l'accouchement » est excellent. Cela signifie que vous êtes totalement prête, probablement longtemps à l'avance.

## **Quels en sont les effets?**

- Alors que, chez la plupart des femmes, l'inquiétude grandit au fur et à mesure que la date approche, chez la future maman préparée grâce à la Sophro-acceptation progressive, la sérénité acquise plusieurs semaines avant améliore le vécu des derniers jours de la grossesse.
- Alors que le jour J la plupart des femmes cherche à se remémorer les recommandations données par leur sage-femme pendant la préparation, chez la femme enceinte préparée par la Sophrologie tout est intégré, « gravé ». Aussi, lors du processus, elle se laisse guider par ses ressentis, comme si elle était déjà expérimentée.
- Un autre bénéfice de cet apprentissage est le sentiment de fierté nourri par l'autonomie résultant de l'association cours de préparation + séance de sophrologie.

*Alors, soyez curieuse d'approfondir la connaissance de votre état sophronique et débutez votre entraînement!*