

Votre sophrologue

Valérie Delmulle



Maître-Praticienne en Sophrologie Dynamique®
Coach Professionnelle Certifiée
Praticienne en Psychologie Jungienne
Formée en Psychopathologies et Psychothérapies

Spécialisation Sophrologie et Maternité

Académie de Sophrologie de Paris

Sous les enseignements de son directeur le Dr Patrick-André Chéné
Gynécologue-Accoucheur-Sophrologue et auteur de nombreux ouvrages
Ainsi que Mme **Chantal Tortochot**, Sage-Femme et Sophrologue

Plus d'informations...



www.kazuki.eu
info@kazuki.eu
+32 (0)497 10 00 50

Kazuki



Sophrologie & Maternité

Mieux vivre sa grossesse Grâce à la Sophrologie

Toute future maman ressent parfois angoisse et inquiétude face à la grande aventure de la naissance. La Sophrologie aide à mieux **accepter les bouleversements corporels et psychiques** liés à la grossesse et **profiter pleinement de cette nouvelle étape** dans sa vie de femme.

Grâce à des exercices spécifiques basés sur la **respiration**, la **relaxation dynamique** et la **visualisation positive**, la future maman apprend à :

- ✓ Mieux vivre les **modifications de son corps** ;
- ✓ Augmenter son seuil de **tolérance à la douleur** ;
- ✓ Gérer les **contractions** le jour de l'accouchement ;
- ✓ Apprivoiser les **appréhensions** liées à la grossesse et à la maternité ;
- ✓ **Anticiper positivement l'accouchement** et le retour à la maison ;
- ✓ Et tout simplement : **se détendre** et (ré) apprendre à **profiter des petits plaisirs** de la vie.

Pendant la grossesse la future maman peut déjà commencer à **construire un lien affectif avec son enfant**.

Lors des séances de Sophrologie, la maman offre à son enfant un contact privilégié : ce sont des **moments de bien-être partagés** pour la maman et le bébé où le futur papa a toute sa place.

La Sophrologie **s'adapte au type d'accouchement envisagé** : les anticipations proposées lors des visualisations prennent en compte la volonté de chaque femme d'accoucher avec ou sans péridurale, dans une maternité ou à la maison...

La préparation à la naissance par la **Sophrologie vient en complément d'une préparation à l'accouchement classique**, comme les dispensent les maternités, les sages-femmes ou les kinés. Ces préparations à l'accouchement apportent une nécessaire base théorique et pratique sur le déroulement de l'accouchement et ses suites.

Comment se passe l'accompagnement ?

Un accompagnement classique se compose de 10 séances à raison d'une séance par semaine ou tous les 15 jours en fonction de l'avancement de la grossesse. Ces séances permettront :

- ✓ D'apprendre les **techniques de relaxation et de respiration** et pouvoir les pratiquer en toute **autonomie** quand le besoin s'en fait sentir ;
- ✓ De **vivre pleinement et positivement** les changements physiques et psychologiques liés à la grossesse ;
- ✓ D'apprendre à **chasser les petites tensions** liées à la grossesse et à se recentrer sur des éléments positifs ;
- ✓ D'améliorer l'**écoute portée au corps** dans un lien positif et bénéfique pour maman et bébé ;
- ✓ D'**anticiper l'accouchement** à travers un travail de visualisation positive ;
- ✓ D'apprendre des techniques de **gestion de la douleur**, pour mieux aborder les contractions.

La Sophrologie après l'accouchement

La Sophrologie a également toute son utilité après l'accouchement. Elle va permettre notamment :

- ✓ De bien vivre le retour à la maison ;
- ✓ De préparer la relation maman / papa / bébé ;
- ✓ De gérer le baby-blues ou de stimuler l'allaitement...

**Plus d'informations sont disponibles
Sur notre site ou auprès de votre sophrologue.**

