

ACCOMPAGNEMENT À LA GROSSESSE ET PRÉPARATION À L'ACCOUCHEMENT PAR L'HYPNOSE TRANSFORMATRICE

Par cette formation, vous apprendrez comment aider la future maman à aborder plus sereinement ce jour précieux de l'accouchement, par exemple en l'accompagnant dans l'apaisement de son stress et de ses peurs, en favorisant sa confiance dans son rôle parental, en lui apprenant à mieux gérer les douleurs dues aux contractions, en la soutenant dans sa préparation mentale à la naissance de son bébé, etc., ce qui contribuera à faire de son accouchement une expérience très positive.

DURANT LA PARTIE THÉORIQUE DE CE COURS, NOUS ABORDERONS, NOTAMMENT, LES SUJETS SUIVANTS :

- L'accompagnement à la grossesse et à l'accouchement par l'hypnose transformatrice
- Les phases de la grossesse
- L'hyperémotivité
- La dépression post-partum
- Les hormones et la grossesse

VOUS APPRENDREZ LES TECHNIQUES EFFICACES SUIVANTES :

- 1- TECHNIQUE DE L'ENVELOPPE DU CONFORT :** Cette technique aide à une meilleure gestion de la douleur due aux contractions.
- 2- TECHNIQUE DU JARDIN DU PARADIS :** Cette technique favorise la prise de conscience de la richesse et de la beauté de son monde intérieur. Elle permet aussi de revitaliser son énergie afin d'entrevoir le cheminement de la grossesse et de la parentalité avec enthousiasme et émerveillement.
- 3- TECHNIQUE DE LA GROTTÉ DE SERVICE :** Cette technique permet à la future maman de mieux vivre avec les changements dans son corps durant la grossesse, ce qui l'aidera à faire une meilleure transition vers le processus de la maternité.
- 4- TECHNIQUE DE LA CAVE DE RÉALISATION :** Cette technique contribue à diminuer les craintes, les inquiétudes et les soucis envahissants pour ressentir davantage de sentiments de confiance, de sécurité et d'assurance afin d'entrevoir la grossesse, la naissance et la maternité avec relativisme, positivisme et ouverture d'esprit.
- 5- TECHNIQUE DU PUIS DE L'ENFOUISSEMENT :** Cette technique facilite l'apaisement des peurs dues à certaines fausses croyances ou idées provenant des autres ou à certaines expériences pénibles du passé en lien, par exemple, avec la maternité, l'accouchement, les mauvaises nouvelles, etc. et permet ainsi de retrouver une meilleure tranquillité d'esprit et plus de sérénité.
- 6- TECHNIQUE DE VISUALISATION DE LA GROSSESSE ET DE L'ACCOUCHEMENT :** Cette technique aide à la préparation mentale et émotionnelle pour renforcer ses habiletés à appréhender, en toute quiétude, le déroulement de la grossesse et le jour de l'accouchement et favorise ainsi une expérience agréable de l'arrivée du bébé.
- 7- TECHNIQUE DE LA COUPE PRÉPARATOIRE :** Cette technique contribue à renforcer le sentiment de compétence de la future mère quant à ses habiletés à bien s'occuper de son enfant.