

APPORT DE LA SOPHROLOGIE

Lors de L'ACCOMPAGNEMENT A LA NAISSANCE, les séances de sophrologie proposent :

- L'apprentissage de la respiration, de la relaxation (détente musculaire et mentale).
- Prise de conscience de l'importance de l'impact des pensées sur le corps.
- Travail sur les ressources, les capacités, avec des visualisations positives et la mobilisation des valeurs (développement de la force du mental).
- Postures.
- Globalité du corps et intégration du schéma corporel sollicité durant cette période de la grossesse : conscience du corps et rencontre avec le bassin, les organes génitaux et sexuels, le périnée.
- Acceptation progressive des différentes étapes liées à l'accouchement.
- Présence active, vivre l'instant présent en pleine conscience.

LA CONSCIENCE DU CORPS :

Témoignage extrait du livre « Le chant prénatal » de Marie-Laure POTEL :

« La grossesse est une occasion rare de s'occuper de soi. On se trouve dans une phase de découverte d'un corps perçu autrement, avec des nouvelles sensations. Un état de curiosité permanente envers la modification de son propre corps et du bébé se développant à l'intérieur permet d'approfondir ces sensations. Pouvoir vivre ces changements en les accompagnant par des exercices corporels est une façon agréable et ludique (...), de ne pas être spectateur mais acteur dans ces changements. »

Durant les séances, l'accent est mis sur l'importance de la conscience et de l'intégration de la dimension corporelle parce qu'on a perdu l'habitude de ressentir nos besoins, nos rythmes, notre fonctionnement personnel. **La grossesse est l'occasion de se reconnecter avec soi, à nos perceptions et de découvrir des ressources insoupçonnées.**

En parallèle, le travail avec le son et les couleurs repose sur la prise de conscience que nous sommes une âme habitant un corps physique. Dans sa globalité, notre être se compose d'un corps physique (dense) et de plusieurs autres corps (subtils): le corps mental, le corps émotionnel et le corps spirituel.

(Référence : « La médecine des trois corps » de Jeanine FONTAINE –médecin, écrivain)

Karine HERVE - SOPHROLOGUE et ART THERAPEUTE -
joyauxdelessenciel@orange.fr

