



Outil pour une Préparation psychologique

La sophrologie avec les SAP

- Bébé est né
- La fin du travail et la naissance de mon bébé
- Le travail
- La fin de grossesse
- L'accouchement

La respiration abdominale



Bouche molle, périnée mou

Les affirmations positives

Les écrire sur post-it, collés sur miroir, frigo...

- J'ai ce qu'il faut pour faire grandir mon enfant et le faire naître
- Mon corps et mon bébé savent travailler ensemble
- Accoucher est sécuritaire pour mon bébé et pour moi
- ...

Exercice de gratitude

Cultiver les sensations positives 15 min régulièrement

- Position confortable de relaxation (cf doc sommeil), avec musique si tu le souhaites
- Chante le son HU (prononcé HIOU) pour développer ta capacité respiratoire et détendre les diaphragmes (peut se faire à voix basse ou mental)
- Porte ton attention sur les événements positifs ou agréables d la journée, fait défiler ces événements les uns après les autres en commençant du moment présent jusqu'à ton réveil.
- Remémore toi chaque petite sensation, situation, émotion, pensées qui a été agréable pour toi : un sourire, un aliment, une pensée agréable, une douce chaleur, le bébé qui a bougé, une caresse...

Technique de libération émotionnelle (EFT)

- Noter les images négatives, pensées perturbantes
- cf doc