

Rencontre 4

176

la Méthode Bonapace
contenu de la rencontre 4

CIDN: massages douloureux
- 6 massages en acupression
EFT pour libérer l'anxiété et les inquiétudes / préparer son
accouchement
souhaits de naissance
rôles de la femme et du partenaire
yoga (partie 2 facultative)
valise
visualisation de l'enfantement

177

la Méthode Bonapace
contenu de la rencontre 4

CIDN: massages douloureux
- 6 massages en acupression

EFT pour libérer l'anxiété et les inquiétudes / préparer son accouchement

souhaits de naissance

rôles de la femme et du partenaire

yoga (partie 2 facultative)

valise

visualisation de l'enfantement

178

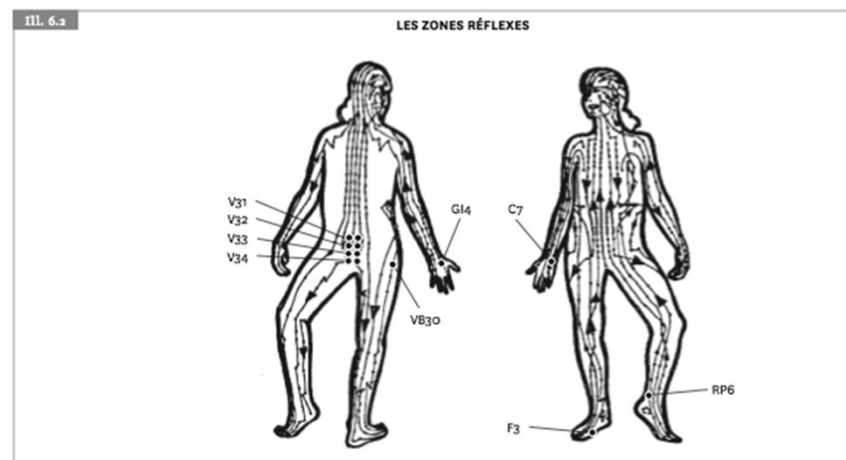
2. Gérer les sensations fortes

CIDN

massages douloureux

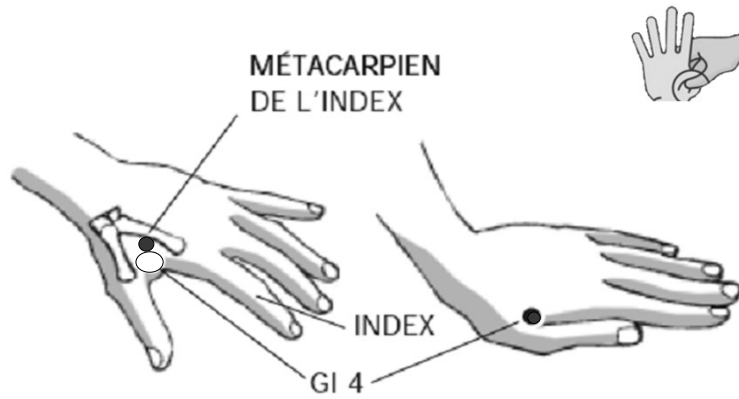
des zones réflexes d'acupuncture

pendant les contractions



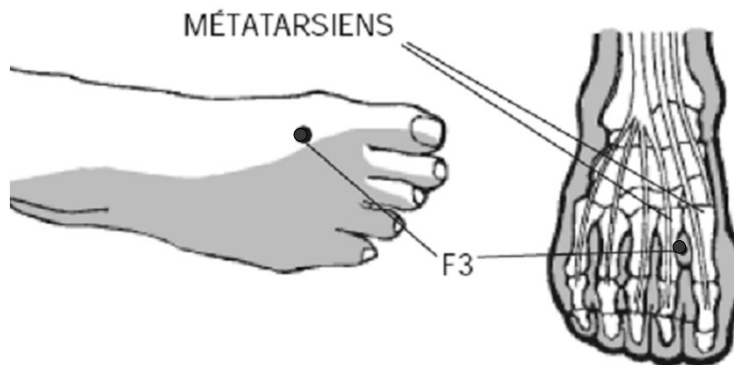
179

2. Gérer les sensations fortes
CIDN
massage douloureux
GI 4



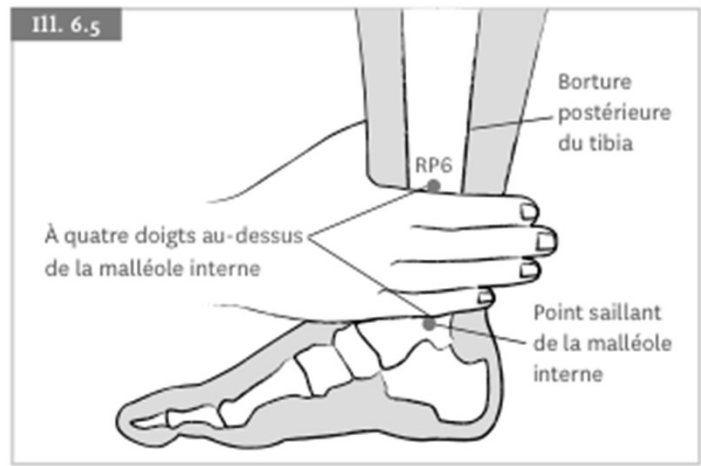
180

2. Gérer les sensations fortes
CIDN
massage douloureux
F 3



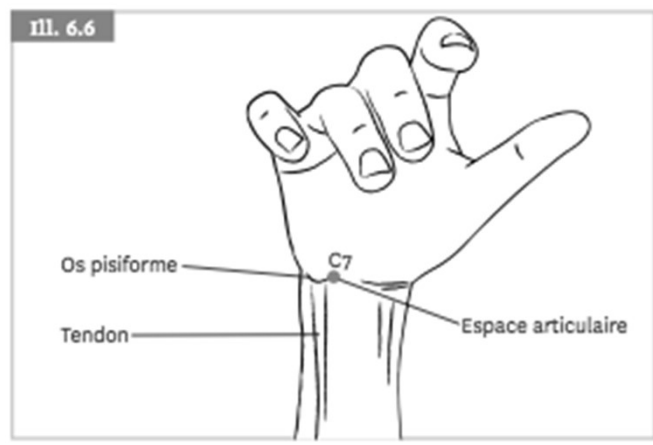
181

2. Gérer les sensations fortes
CIDN
massage douloureux
RP 6



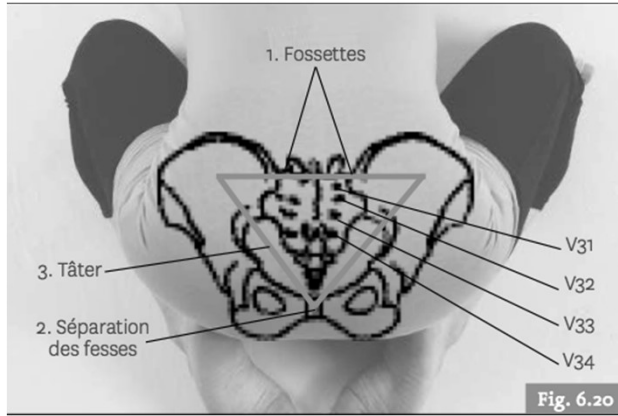
182

2. Gérer les sensations fortes
CIDN
massage douloureux
C 7



183

2. Gérer les sensations fortes
CIDN
massage douloureux
V 31-34



184

2. Gérer les sensations fortes
CIDN
massage douloureux
V 31-34



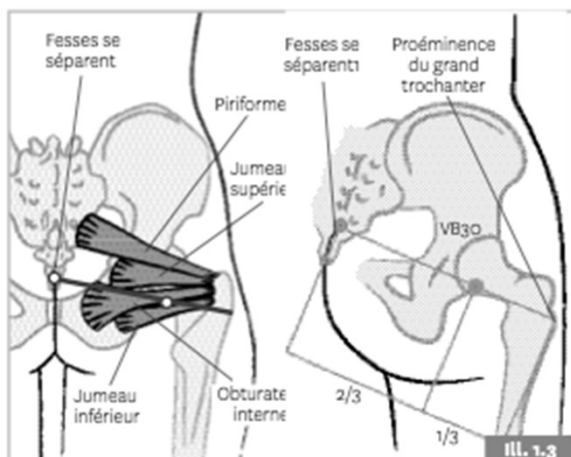
185

2. Gérer les sensations fortes

CIDN

massage douloureux

VB 30



186

2. Gérer les sensations fortes

CIDN

massage douloureux

VB 34



187

la Méthode Bonapace
contenu de la rencontre 4

CIDN: massages douloureux
- 6 massages en acupression

EFT pour libérer l'anxiété et les inquiétudes / préparer son accouchement

souhaits de naissance
rôles de la femme et du partenaire
yoga (partie 2 facultative)
valise
visualisation de l'enfantement

188

2. Gérer les sensations fortes
Contrôle de la pensée
technique de libération émotionnelle

libère les émotions négatives

combine la psychothérapie et l'acupuncture
simple et efficace
à utiliser par les intervenants et les parents

Feinstein, D., «Acupoint stimulation in treating psychological disorders: Evidence of efficacy», *Review of General Psychology*, 16, 4, 2012, p. 364.

189

2. Gérer les sensations fortes

Contrôle de la pensée

technique de libération émotionnelle

étapes

1. nommez le problème et l'émotion associée
2. quantifiez l'intensité de la sensation, de l'émotion
3. affirmation initiale : même si + émotion + situation, je choisis de + direction que l'on veut prendre

Exemple : même si j'ai peur de l'accouchement, je choisis de me faire confiance et de me préparer

Feinstein, D., «Acupoint stimulation in treating psychological disorders: Evidence of efficacy», *Review of General Psychology*, 16, 4, 2012, p. 364.

190

2. Gérer les sensations fortes

Contrôle de la pensée

technique de libération émotionnelle (EFT)

4. répétez 3x l'affirmation initiale en tapotant sur le Karate chop



191

2. Gérer les sensations fortes

Contrôle de la pensée

technique de libération émotionnelle

5. Tapoter sur les différents points :

- énoncez le problème et l'émotion (1.) puis dites tout ce qui vous traverse. Changer de point à chaque affirmation.
- questionnez l'affirmation initiale, mettez-la en doute
- migrez vers le positif

S'arrêtez quand plus rien ne vient.

Ortner, N., *The tapping solution: A revolutionary system for stress-free living*, Hay House Publishing, California, 2013, 229 pages.

192

2. Gérer les sensations fortes

Contrôle de la pensée

technique de libération émotionnelle (EFT)



Ordre :
Du dessus de l'œil
vers le bas du
corps et finir par le
sommets de la tête
et continuer vers
l'œil...

193

2. Gérer les sensations fortes
Contrôle de la pensée
 technique de libération émotionnelle

6. expirez à fond et respirez profondément
7. reconnectez-vous à vos émotions et évaluez l'intensité des sensations

Recommencez si l'émotion est encore trop vive

Ortner, N., *The tapping solution: A revolutionary system for stress-free living*, Hay House Publishing, California, 2013, 229 pages.

194

2. Gérer les sensations fortes
Contrôle de la pensée
 technique de libération émotionnelle

Pour la femme :

- Faire pour se préparer
- Faire pendant l'accouchement

Pour le conjoint :

- Proposer de le faire avec la femme pendant l'accouchement
- S'isoler et le faire pour soi-même

Ortner, N., *The tapping solution: A revolutionary system for stress-free living*, Hay House Publishing, California, 2013, 229 pages.

195

la Méthode Bonapace
contenu de la rencontre 4

CIDN: massages douloureux
- 6 massages en acupression
EFT pour libérer l'anxiété et les inquiétudes / préparer son accouchement

souhaits de naissance
rôles de la femme et du partenaire
yoga (partie 2 facultative)
valise
visualisation de l'enfantement

196

3. Créer les conditions propices
Cocktail hormonal
souhaits de naissance

permet de faire des choix éclairés
outil de discussion entre les partenaires
outil de communication avec le personnel

cherchez à collaborer avec le personnel
apportez quelque chose de gentil à leur offrir

197

3. Création des conditions propices

Souhaits de naissance

consultez les versions sur l'espace membre (naître et grandir)

faites vos lectures pour déterminer vos besoins

discutez de vos souhaits avec votre intervenant à l'avance

Utilisez l'outil BRAIN

<http://grossesse.sogc.org/travail-et-accouchement/plan-de-naissance/>
https://naitreetgrandir.com/documentsng/pdf/plan_naissance.pdf

198

la Méthode Bonapace
 contenu de la rencontre 4

CIDN: massages douloureux

- 6 massages en acupression

EFT pour libérer l'anxiété et les inquiétudes / préparer son accouchement

souhaits de naissance

rôles de la femme et du partenaire

yoga (partie 2 facultative)

valise

visualisation de l'enfantement

199

3. Créer les conditions propices
Cocktail hormonal et contrôle de la pensée
 rôles de la femme

se préparer

physiquement: souple et forte
 mentalement: ouverte à tous les scénari
 émotionnellement: reconnaître ses émotions et les vivre
 effet placebo : contrôler ses pensées pour qu'elles soient positives
 préparer son équipe de soutien : communiquer ses souhaits, qu'ils les respectent et qu'ils les fassent respecter

200

3. Créer les conditions propices
Cocktail hormonal et contrôle de la pensée
 rôles de la femme

pratiquer

les respirations
 la relaxation et l'imagerie mentale
 la pensée positive en pensant au bébé
 la sophrologie
 pratiquer la sophro-analgésie
 pratiquer l'EFT
 rester calme et confiante

Si physio : dire explicitement que vous demanderez si besoin
 la péridurale

201

3. Créer les conditions propices
Cocktail hormonal
 rôles du partenaire

être

le protecteur de la bulle d'ocytocine de la femme
 aimant, empathique, rassurant et confiant
 présent de manière continue
 calme et compréhensif
 soutenu au besoin par une tierce personne

202

3. Créer les conditions propices
Cocktail hormonal
 rôles du partenaire

faire

Etre pro-actif sur les propositions

Entre les contractions :
 caresser et donner de l'affection
 encourager à la détente

Pendant les contractions :
 Masser (massages douloureux ou agréables)
 Proposer, encourager ou aider à
 bouger et à prendre des positions confortables
 Accompagner et chanter le HU ou BOA

203

la Méthode Bonapace
contenu de la rencontre 4

CIDN: massages douloureux
- 6 massages en acupression
EFT pour libérer l'anxiété et les inquiétudes / préparer son accouchement
souhaits de naissance
rôles de la femme et du partenaire
yoga (partie 2 facultative)
valise
visualisation de l'enfantement

204

1. Préparer le corps
Yoga
posture debout, jambe sur le côté
marychyasana 1



205

1. Préparer le corps
Yoga
posture assise appuyée au mur

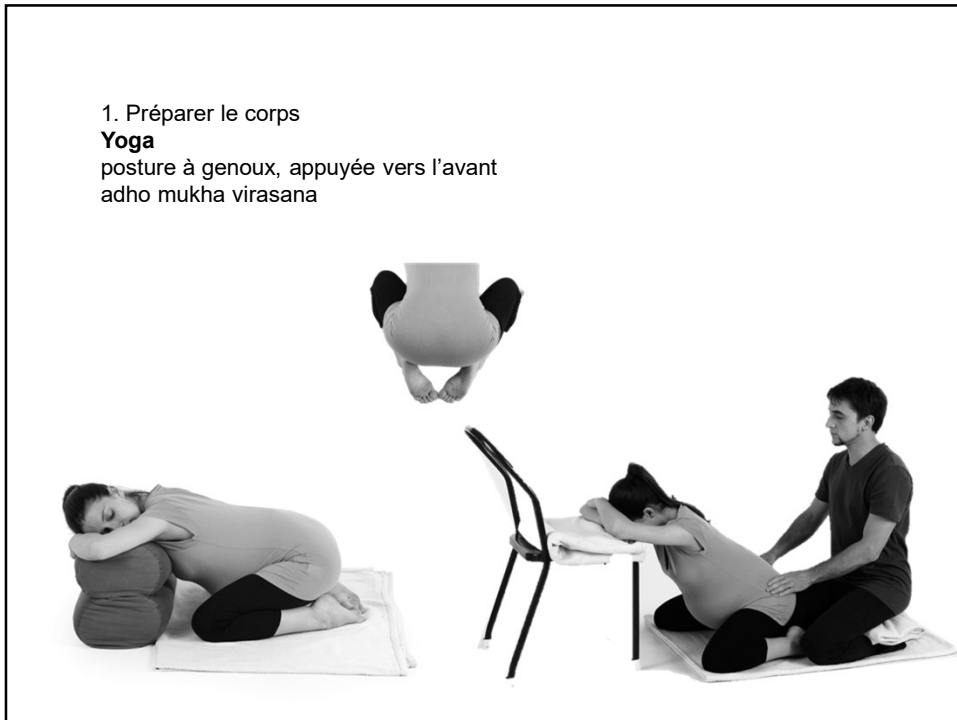


206

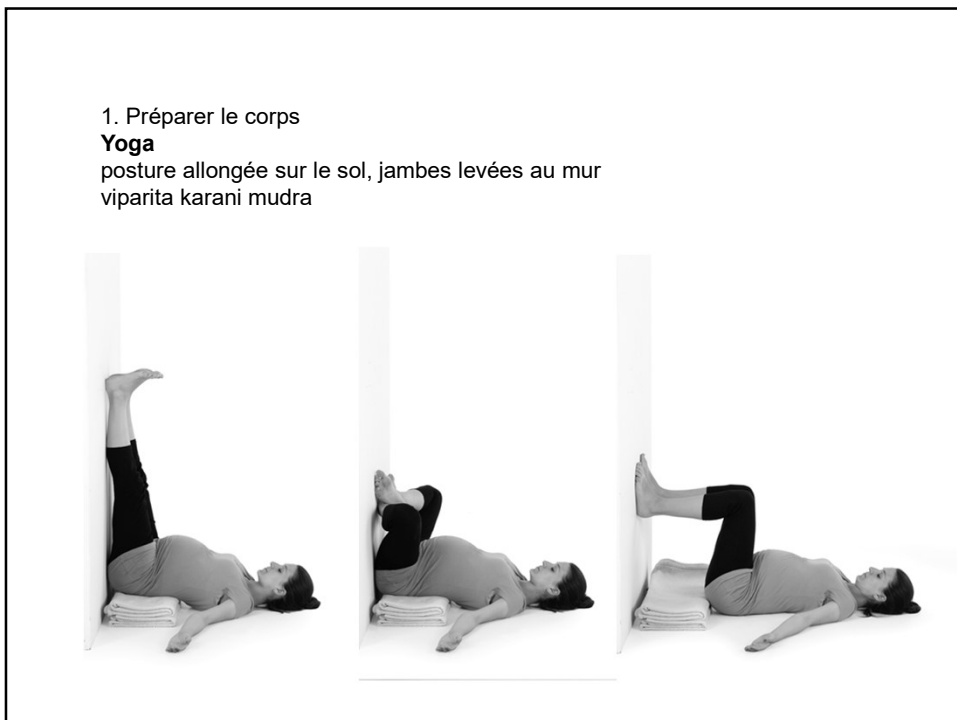
1. Préparer le corps
Yoga
posture assise de la chaise au mur
utkatasana



207



208



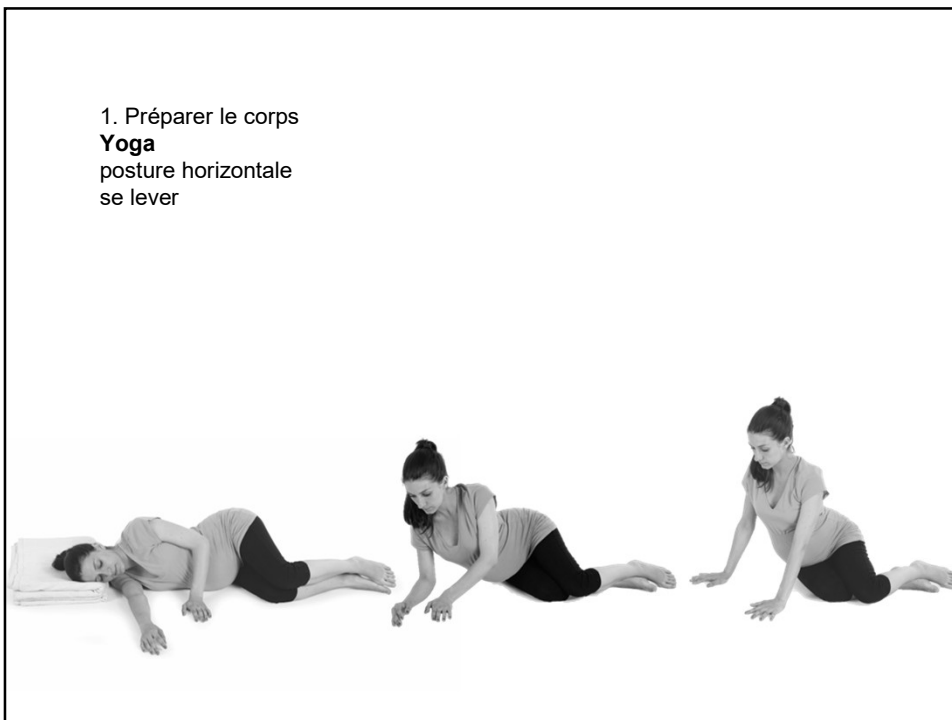
209

1. Préparer le corps

Yoga

posture horizontale

se lever



210

la Méthode Bonapace
contenu de la rencontre 4

CIDN: massages douloureux

- 6 massages en acupression

EFT pour libérer l'anxiété et les inquiétudes / préparer son accouchement

souhaits de naissance

rôles de la femme et du partenaire

yoga (partie 2 facultative)

valise

visualisation de l'enfantement

211

3. Création des conditions propices

VALISE DU PARTENAIRE

Le travail pourrait durer plus 24 heures. Prévoyez tout ce qu'il faut pour votre confort et celui de la femme, ainsi que le nécessaire à manger.

- Chaussettes (2 paires)
- Gilets légers à manches courtes (2)
- Sous-vêtements de rechange
- Huile essentielle de lavande, de jasmin ou de sauge (l'odeur doit plaire à la mère)
- Huile ou crème à massages
- Tapis de sol
- Objets de bois pour masser
- Sac pour la glace
- Sac pour l'eau chaude

212

3. Création des conditions propices

- Coussin magique pour chauffer
- Rebozo (un grand drap ou un foulard)
- Marqueur pour identifier les zones d'acupuncture
- Ballon
- Fausses chandelles pour créer un éclairage tamisé
- Aliments faciles à digérer: des légumes racine cuits (carottes, betteraves panais, navets), des rôties, des fruits, des noix, du miel, du bouillon, des thés (infusion à la camomille ou au fenouil pour les nausées), de l'eau de coco, des boissons énergisantes riches en électrolytes. Prévoir des repas chauds qui ne dégagent pas d'odeur forte pouvant causer des nausées

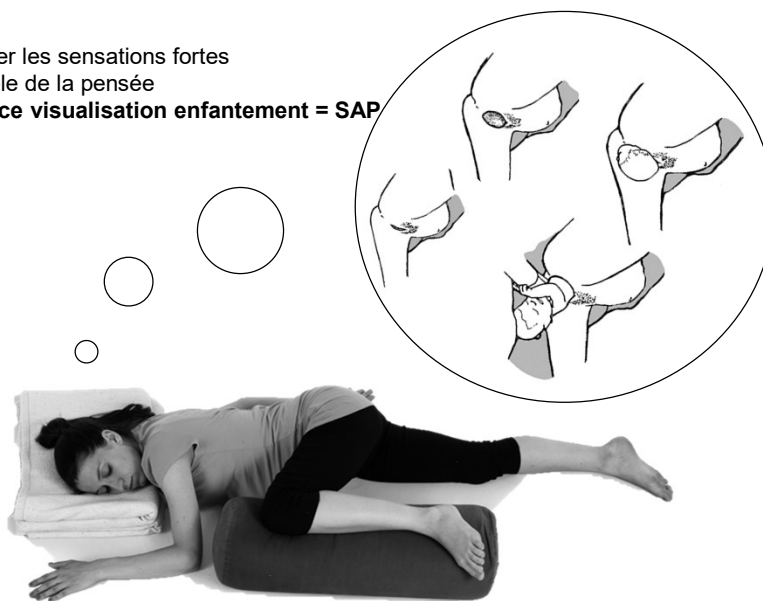
213

la Méthode Bonapace
contenu de la rencontre 4

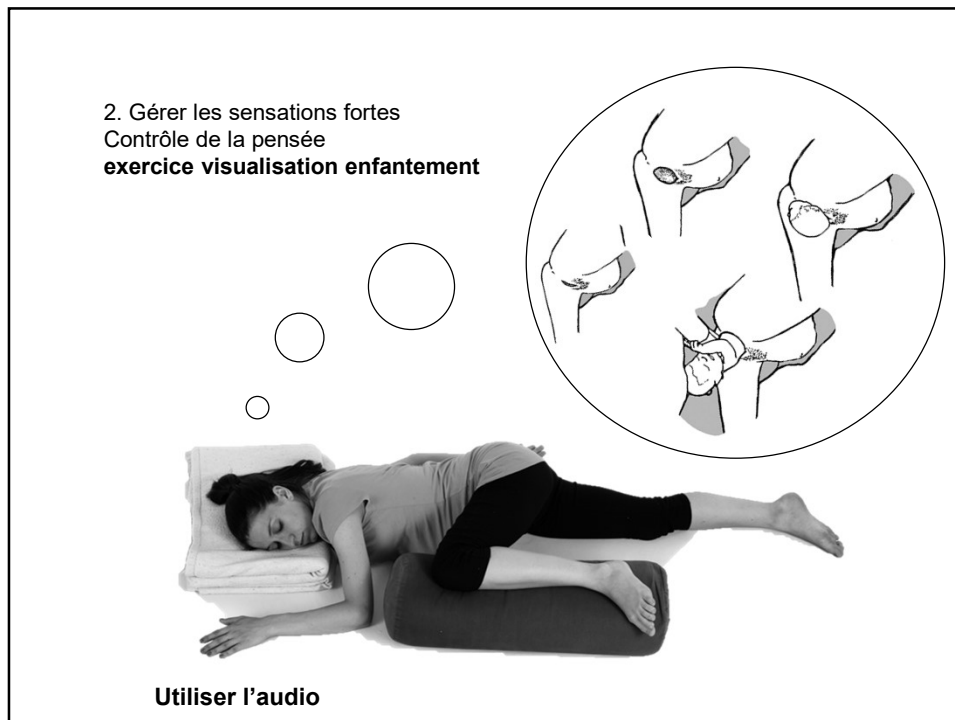
CIDN: massages douloureux
- 6 massages en acupression
EFT pour libérer l'anxiété et les inquiétudes / préparer son accouchement
souhaits de naissance
rôles de la femme et du partenaire
yoga (partie 2 facultative)
valise
visualisation de l'enfantement

214

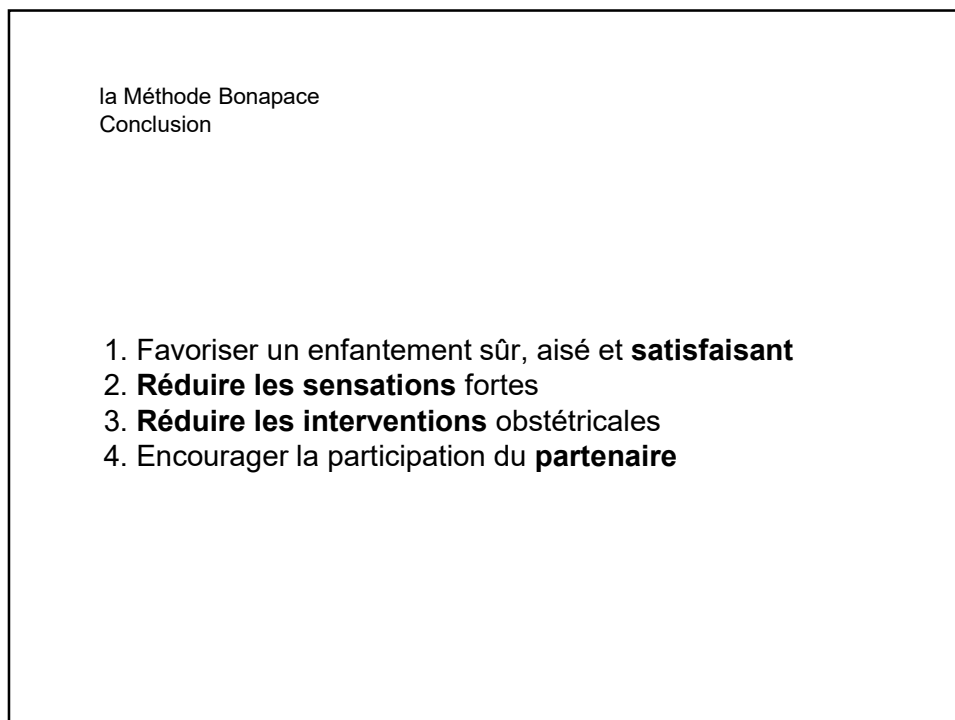
2. Gérer les sensations fortes
Contrôle de la pensée
exercice visualisation enfantement = SAP



215



216



217

Rencontre 4

- Comment le conjoint devient acteur – Illustrations des outils (postions, massages agréables et points douloureux)
- Une vidéo de séance d'EFT pour préparer son accouchement
- Un audio d'une séance de relaxation suivie d'une visualisation