

Sophrologie et parentalité

Module 2

Projet pédagogique

Depuis de nombreuses années la sophrologie s'est imposée comme une méthode simple naturelle et efficace dans différents domaines tels que la gestion du stress et de la douleur, les troubles du sommeil, la préparation sportive, le développement personnel...

Un grand nombre de ces domaines peuvent être très utiles dans le cadre de la maternité, qu'il s'agisse de la grossesse ou de l'accouchement. En effet, la sophrologie permettra aux femmes de surmonter les différents aléas et inconforts de la grossesse. Elle les aidera à s'impliquer d'une manière dynamique dans leur projet d'accouchement. Elle enrichira les compétences des futures mamans en favorisant une parentalité positive, en prévenant les troubles de la relation mère enfant, en renforçant la confiance en soi et en diminuant les anxiétés et le stress pendant leur grossesse et leur accouchement.

Cette formation a pour objectif d'enrichir la pratique des sages-femmes avec des outils simples et efficaces afin d'exercer des exercices de sophrologie sur elles-mêmes et leurs patientes. Grâce à des exercices simples, faciles à appréhender et à reproduire, elles pourront aider les futures mamans à vivre sereinement leur grossesse et leur accouchement. Elle s'adresse aussi bien aux sages-femmes libérales et hospitalières souhaitant accompagner les femmes enceintes dans une vision plus physiologique de la maternité.

A l'issue de ces 5 jours de formation, la sage-femme sera apte à utiliser la sophrologie dans ses applications les plus reconnues (relaxation, gestion du stress, gestion de la douleur), que ce soit en consultation, en cours de préparation à l'accouchement ou en salle de naissance.

Objectifs :

- Se familiariser avec l'histoire, les concepts et fondements de la sophrologie.
- S'initier à la sophrologie en pratiquant des séances dans ses applications les plus connues.
- Se mettre dans la posture du sophrologue au moyen d'informations pratiques et d'outils efficaces.
- Apporter une réponse simple et naturelle aux différents maux de la grossesse.
- Permettre aux femmes enceintes de s'impliquer de manière dynamique dans leur grossesse et leur projet d'accouchement.
- Enrichir les séances de préparation à l'accouchement avec des exercices simples et efficaces pour promouvoir l'accouchement physiologique.
- Utiliser des techniques de gestion du stress et de la douleur en salle d'accouchement

Moyens pédagogiques :

- Pédagogie interactive
- Présentation sur PowerPoint
- Travaux de groupe
- Mise en situation et jeux de rôle
- Polycopié et bibliographie remis aux stagiaires

Déroulé pédagogique

MODULE 2 : 2 jours

IV. Se préparer à un événement stressant ou important

V. La gestion de la douleur

- Définitions de base et neurophysiologie de la douleur
- Exercices appliqués et protocoles

E. La femme enceinte et la sophrologie

I. La sophrologie pendant la grossesse

- Les différents maux de la grossesse et la réponse sophrologique
- Exercices adaptés à la grossesse

II. La sophrologie dans la préparation à l'accouchement

- Son utilité
- Exemples de séances de sophrologie pour la préparation à l'accouchement
- Exemples de protocoles de préparation à l'accouchement

III. La sophrologie en salle de naissance

F. Sophrologie, relaxation, hypnose

Intervenantes : Cf. fiches profil sur site

Barbara BOUHANNA, sage-femme sophrologue et Stéphanie PORTAL, sophrologue

Formation sur 2 jours soit 14 heures

Prix 594 € déjeuners compris

Prérequis : Avoir suivi le module 1 de la formation

2022 – Version 1