

# Sophrologie et parentalité

## Projet pédagogique

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

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 ou du post-partum. En effet, la sophrologie permet d'accompagner les transformations physiques et psychiques de la maternité, peut permettre de réduire certains troubles et inconforts de la grossesse et de ses suites. La sophrologie permet aux femmes de s'investir de manière dynamique dans leur projet de naissance et de parentalité. C'est une méthode qui participe à enrichir les compétences des futures mamans en favorisant une parentalité positive. Elle participe à prévenir les troubles de la relation mère enfant, en renforçant la confiance en soi et en diminuant les anxiétés et l'hyper stress pendant leur grossesse et l'accouchement. Elle peut s'effectuer selon différentes modalités : en individuel, en groupe, au sol mais aussi dans l'eau. Elle intervient en complémentarité de la préparation dite « classique » à la naissance.

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 techniques faciles à appréhender et à reproduire, elles pourront aider les futures mères à vivre sereinement leur maternité. Elle s'adresse aux sages-femmes libérales et hospitalières souhaitant accompagner les femmes enceintes dans une vision plus physiologique de la maternité.

Cette formation vise à acquérir les connaissances de base en sophrologie (théorie/méthode) et s'applique à présenter et à expérimenter ses applications dans le domaine de la gestion des troubles anxieux, du stress/des émotions, gestion de la douleur, les troubles du sommeil, développer sa confiance en soi/estime de soi, . Il montre comment la sophrologie peut répondre aux recommandations professionnelles en matière de soutien à la parentalité. Il permet d'expérimenter la sophrologie, de commencer à construire son propre protocole de séances de préparation à l'accouchement et de commencer à s'approprier la méthode et l'évaluation de sa pratique. Il permet également d'aborder théoriquement les principes de la sophrologie aquatique et ses bienfaits.

Tous les apports théoriques seront accompagnés de pratiques afin que les stagiaires s'approprient les techniques. Une formation dynamique basée sur l'échange, le partage et le respect permettra à l'ensemble du groupe d'enrichir ses connaissances et sa pratique. Bien que non obligatoires, les participations seront vivement recommandées (notamment lors des conduites d'exercices). Toutes les pratiques pourront être enregistrées via un dictaphone (pas de vidéo seulement l'audio) et un support écrit sera remis.

A l'issue de ces 4 jours de formation, la sage-femme sera apte à utiliser la sophrologie dans ses applications les plus connues (respiration/relaxation, acceptation du schéma corporel, gestion du stress/émotions, gestion de la douleur, estime de soi/confiance en soi, accompagnement des troubles du sommeil), que ce soit en consultation, en cours de préparation à l'accouchement, en salle de naissance ou en suites de couche.

**Objectifs : A L'issue de cette formation, les stagiaires devront être capable de :**

**1-D'acquérir les connaissances essentielles et élémentaires en sophrologie et s'approprier la méthode et les techniques de base en sophrologie**

**Compétence** : Appréhender la méthode sophrologique (phase pré sophronique, sophronisation, remontée, phase post sophronique) et expérimenter des exercices dynamiques et statiques

**2-De proposer aux femmes enceintes une réponse simple et efficace et adaptée aux différents maux de la grossesse (troubles anxieux, gestion des émotions, amélioration de la confiance en soi/estime de soi) en leur permettant de s'impliquer de manière dynamique dans leur grossesse et leur projet d'accouchement- Utiliser des techniques de gestion du stress et de la douleur en salle d'accouchement**

**Compétence** : Adapter les outils sophrologiques et les postures aux spécificités de la grossesse (en intégrant les modifications physiques et la dimension psychique de la période périnatale)

**3- De concevoir, élaborer et évaluer un protocole de séance sophrologiques de préparation à la naissance et animer une séance de différentes manières en appliquant les techniques de sophrologie en lien avec les compétences de sage-femme et les recommandations professionnelles**

**Compétence** Adapter les outils sophrologiques et les postures aux spécificités de la grossesse (en intégrant les modifications physiques et la dimension psychique de la période périnatale)

**4-Identifier les modalités de la pratique de la sophrologie aquatique prénatale et l'application de la méthode et des techniques de sophrologie dans l'eau**

**Compétence** : avoir la capacité de conduire et d'animer des séances de sophrologie aquatique prénatale en respectant la méthode et en tenant compte des spécificités de la grossesse.

**Moyens pédagogiques :**

- Pédagogie interactive
- Présentation sur PowerPoint
- Travaux de groupe
- Mise en situation et jeux de rôle qui peuvent se faire en position assise ou debout
- Livret pédagogique et bibliographie remis aux stagiaires sur clé USB
- Les exercices peuvent être enregistrés par les stagiaires

Formations accessibles aux personnes en situation de handicap. Un protocole d'accueil est joint en annexe.

**Déroulé pédagogique**

**Durée de la formation : 4 jours (alternant temps théorique et pratique sophrologique)**

Présentation de la sophrologie

- Histoire
- Définitions
- Sources
- Concepts/théories
- 

#### La méthode du 1<sup>er</sup> cycle

- Les techniques clés
- RDC1
- RDC2
- RDC3
- RDC4
- 

#### Principales applications de la sophrologie/ soutien à la parentalité

- Soutien à la parentalité : généralités
- Les apports de la sophrologie en matière de soutien à la parentalité
  - L'acceptation du schéma corporel
  - Relaxation/détente : réduire l'anxiété
  - La respiration
  - La gestion de la douleur
  - La gestion du stress et bien vivre ses émotions
  - Estime de soi/confiance en soi
    - o Identifier les racines de la confiance en soi
    - o Les manifestations du manque de confiance en soi
    - o Les outils pour améliorer positivement la confiance en soi

#### Sophrologie et sommeil

- Rappel des mécanismes et rôle de sommeil
- L'évolution du sommeil
- Les dysfonctionnements du sommeil
- L'apport de la sophrologie (favoriser l'endormissement, sommeil de meilleure qualité, phases de récupération)

#### La préparation à la naissance et à la parentalité

- Recommandations de l'HAS concernant la préparation à la naissance
- Organiser et préparer ses séances
- Conduite d'entretien - cadrage - l'animation

#### Protocole de séance

- Présentation d'un protocole
- S'exercer à animer une séance



ASPAZIE - 21 rue Saint Germer 60000 Beauvais

[www.aspazie.fr](http://www.aspazie.fr)

[association.aspazie@gmail.com](mailto:association.aspazie@gmail.com)

06 80 21 74 34

### La sophrologie aquatique prénatale

- Présentation de l'activité
- Règles de fonctionnement
- **Atelier pratique de 2h en bassin aquatique**

### Les formations complémentaires en sophrologie/ Ressources bibliographiques

**Intervenantes : Cf. fiches profil sur site**

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

Formation présentielle de 4 jours soit 28h

**Prérequis :** Aucune connaissance préalable de la sophrologie n'est requise pour cette formation

**Prix 1165 € déjeuners compris**

**2023 – Version 1**