

Vers un post-partum serein: les bienfaits de la sophrologie et de l'hypnose périnatale

Une aide pour un accompagnement psycho corporel de la grossesse et de l'accouchement

par Odile Khalifat

Dans cet article, Odile Khalifa, infirmière-puéricultrice, nous renseigne et nous éclaire sur des états émotionnels qui touchent de nombreuses nouvelles mères: le baby-blues, la dépression post-partum et le burn-out maternel.

Odile est aussi sophrologue spécialisée en périnatalité et hypnotal, et accompagne les femmes enceintes dans leur aventure. Son expertise de puéricultrice lui permet d'aider les mères à se projeter sur le post-partum et toute la parentalité à venir. Elle nous explique aussi en quoi l'apport de ces techniques constitue une aide pour un accompagnement psycho-corporel de la grossesse et de l'accouchement, utile dans la prévention de la dépression partum.

La grossesse est une période de grands bouleversements et de remaniements psychiques et émotionnels. Diverses émotions mêlées de bonheur intense, d'inquiétude, de questionnements peuvent vous submerger.

L'attention que vous pouvez vous donner et offrir à cet être se développant en vous peut vous permettre de mieux vous connaître, être au plus près de vos sensations et surtout au plus près de vos choix et vos besoins.

Pendant la grossesse, vous êtes pris en charge, des examens médicaux aux rendez-vous de sage-femme et de préparation, vous êtes au centre de l'attention, certes, mais est-ce suffisant pour certaines ?

Qu'en est-il du post-partum ? Au delà des interrogations et de cette étrange responsabilité d'un petit être dépendant de vous, il y a aussi votre corps qui est fatigué, l'allaitement qui peut se mettre en route, les douleurs méconnues, la chute d'hormones, mais aussi cette fragilité intérieure souvent passée sous silence. Il y a quelques années, cet état de « difficulté maternelle » était très peu abordé par les mères elles mêmes, et par la société.

Une mère se doit d'être comblée, épanouie, en forme car c'est l'image circulante que la société renvoie dans son modèle originel. Les réseaux sociaux et le développement des nouveaux métiers en vogue en matière de périnatalité, amènent souvent une image édulcorée de ce que vous pouvez véritablement vivre, vous, les mamans en devenir.

Le processus de la parentalité n'étant pas un état mais un long chemin qui mérite un accompagnement et une écoute par des professionnels qualifiés, mais aussi par une famille soutenante et à l'écoute de certains signes afin de vous entourer. Les multiples informations que l'on peut trouver sur internet, les réseaux, les contradictions, l'injonction de la famille et la pression à être « parfaite » peuvent vous amener à une confusion et finalement ne plus vraiment savoir ce qui est bon pour votre enfant et pour vous même. L'idéalisation de la mère que l'on veut être, liée peut être à sa propre histoire ou à l'image circulante de ce que la société transmet peut vous plonger, quelquefois, dans milles questionnements, doutes...et quelquefois dans la perte de confiance.



Pour y voir plus clair , faisons un petit point sur ce que l'on sait :

le baby blues : c'est un état qui survient juste après l'accouchement , il dure quelques jours , c'est un état d'hypersensibilité, de fatigue et d'émotions qui submergent les mamans « je ne sais pas pourquoi je pleure », « je suis irritable ». Cette période n'a rien d'alarmant mais vous prévenir, vous les futures mamans, permet de mieux vous protéger et de prendre soin de vous pour éviter que cet état s'installe .

En parler, dédramatiser, sans culpabiliser , prendre soin de votre sommeil avant l'accouchement , savoir se relaxer , parler de sa grossesse sans tabous. Mais c'est aussi éviter les multiples visites , s'entourer des bonnes personnes et d'un accompagnement de qualité. Savoir dire non , et faire confiance à votre intuition .Mais oui, il est normal de sentir des émotions contradictoires , de la fatigue ... Laissez ces moments passés en acceptant ce qui vous submerge , sans dramatiser , parlez en et écoutez vous .

La dépression du post-partum n'est pas une affection rare puisqu'elle touche en moyenne, selon les études, plus de 10% des femmes. Elle peut survenir tout au long de la première année suivant l'accouchement. Elle est à distinguer par sa durée et son intensité du simple baby blues fugace et bénin.

La dépression est un état psychique sérieux et une maladie . Perte d'envie, difficulté à rentrer en relation avec son bébé, pleurs, troubles du sommeil, léthargie, et idées noires , dépréciation

Alors , si votre état dure , il est impératif d'en parler à votre entourage , à des professionnels en qui vous avez confiance, ce qui vous arrive n'est pas votre faute , les sources de cet état sont profondes et peuvent s'accumuler à un état de fatigue intense et de manque de sommeil.

On parle beaucoup sur les réseaux de « fatigue maternelle , burn-out ... »

Le burn-out est un terme vient du monde de l'entreprise , repris en périnatalité depuis quelques temps.Il s'agirait donc d'un stress prolongé , une fatigue amenant à un véritable épuisement physique et psychique. Peut être faut il s'attacher aux symptômes ...ne pas stigmatiser ..

L'ambivalence, la grande fatigue sont quelquefois un état , certes de fragilité mais qui peut aussi exprimer votre besoin de vous poser, vous reposer , être écoutée.

Si votre état de fatigue s'installe , que vous avez des troubles du sommeil, que vous êtes très inquiète pour votre bébé et que cela vous submerge , que vous vous sentez isolée ... n'avez plus honte d'en parler , Nous professionnels devons être attentifs à ce que vous ressentez, ce que vous

nous faites percevoir à demi mot pendant et après la grossesse, par des maux , des peurs , de l'anxiété.

Quoiqu'il en soit rien n'est normal quand cela se prolonge , une fatigue maternelle , un stress prolongé , une irritabilité et une tristesse, une difficulté d'"accordage" avec le bébé , tout ceci constitue des signaux qui ne peuvent être relayés comme « normaux » et balayés d'un revers de main parce que quand on est enceinte, on est plus sensible; quand on devient maman, c'est une période plus fragile , certes ...Mais ne banalisez pas, sans dramatiser ...

Une période de fragilité, et même quelquefois de dépression n'a rien à voir avec l'amour que vous portez à votre bébé .

OUI , on peut pendant la grossesse, être livré à des peurs irraisonnées , à une ambivalence , à des maux du corps , à des réminiscences d'un deuil périnatal , d'un accouchement traumatique et ou prématuré ou d'autres trauma plus anciens qui viennent interférer dans le processus d'une grossesse sereine .

OUI, on peut vivre une grossesse calme et sereine , tout est possible ..

Le respect de la femme et de la naissance est d'accueillir toutes ces possibilités.

Sophrologie et hypnose périnatale



Les bienfaits de ces pratiques :

Depuis de nombreuses années, la sophrologie est pratiquée dans le cadre des préparations à l'accouchement sans douleur mais, c'est aussi un allié pour les futurs parents en complément d'une préparation « classique » avec une sage- femme.

L'hypnose prénatale est également utilisée pour accompagner les mères dans un processus permettant d'aller enrichir leurs ressources et trouver en elles les symboles nécessaires à l'accompagnement du travail . La future mère aura la possibilité d'identifier les appréhensions ainsi que les craintes qui intensifient sa peur de l'accouchement, puis de les changer en choses plus positives.

Que ce soit **la sophrologie ou l'hypnose**, c'est bien l'attention et le temps que l'on se donne dont il s'agit. Ces accompagnements permettront de répondre à de nombreuses questions mais aussi et surtout s'autoriser à comprendre les émotions liées à ce tsunami intérieur que l'on peut vivre quelquefois ; Gérer les maux de la grossesse et les changements physiques ; Accompagner le lien mère /père - enfant afin d' accueillir celui ci dans les meilleures conditions.

La sophrologie :

La sophrologie peut être le médiateur psycho - corporel pour amener une détente musculaire, calmer le mental et apaiser les turbulences émotionnelles et certains troubles anxieux, un véritable temps pour soi. Elle permet de procurer à la future maman un état de détente, de se mettre à l'écoute de ses sensations, des émotions tout en prenant conscience des modifications corporelles.

Elle permet souvent de se réapproprier une nouvelle histoire, quand l'accouchement précédent a été difficile, les mamans sont alors souvent à la recherche de moyens leur permettant de vivre pleinement leur accouchement sans être passive devant la technique ou de gérer au mieux la douleur afin de ne pas se laisser déborder par les peurs. Les techniques respiratoires très présentes en sophrologie permettent un ancrage et une mise à distance des idées parasites et de l'anxiété, le centrage permet de moins s'éparpiller et de moins paniquer . La respiration est un atout essentiel pour accompagner les contractions et synchroniser l'attention qui permet une meilleure connaissance de soi et des ses capacités.

Les mamans ont besoin aussi de vivre la présence de leur bébé dans leur ventre, cela permet un véritable recentrage sur leur corps et sur leur bébé malgré quelquefois les inquiétudes ou les difficultés de la vie quotidienne.

Le partage des écoutes et de certaines séances avec l'autre parent permet à la mère de se sentir soutenue et permet à l'autre parent de se sentir investi d'une mission de guide, évitant souvent cette impuissance que nous décrit l'accompagnant, mais c'est aussi, laisser l'autre parent prendre sa place comme tiers et soutien lors de la période post partum.

La sophrologie post natale est intéressante pour amener la maman à une détente , un moment pour elle afin de se ressourcer pour limiter la fatigue et de pouvoir prendre conscience du vécu de l'accouchement en initiant des visualisations positives quelquefois brèves et furtives sur l'accouchement et les premières heures post partum.

Elle permet d'accompagner l'allaitement pendant une mise au sein ou un peau à peau avec une relaxation.

Le corps est une gravure dans lequel les blessures sont inscrites mais aussi toutes les ressources et le potentiel de chaque personne.

Attention: la sophrologie prénatale effectuée par une sophrologue n'est pas une préparation à l'accouchement .L'accompagnement proposé revêt une dimension émotionnelle et globale du vécu de la future maman. Seules les sages femmes sont compétentes en matière de préparation à l'accouchement .

l'hypnose prénatale :

L'hypnose est un état de conscience naturel, entre la veille et le sommeil, indépendant de la personnalité du sujet, provoqué par la suggestion. C'est une technique qui peut être utilisée dans certaines psychothérapies.

L'hypnose permet de :

Potentialiser les ressources personnelles et de confiance en soi , en créant ses propres symboles .

Rester actrice de l'accouchement en accompagnant la douleur par des techniques d 'analgésie .

Gérer le stress et l'inattendu

Faire la paix avec les événements passés en investissant cette nouvelle histoire , mettre à distance des événements douloureux passés et trouver dans des sensations plus positives les ressources nécessaires .

Créer une bulle partagée entre le bébé , l'autre parent et la maman.

Pendant l'accouchement, le couple qui partage les symboles et ressources du travail hypnotique peuvent l'utiliser par les enregistrements .

L'hypnose en post-partum peut réconcilier la maman avec le vécu de son accouchement , répondre à une inquiétude ou un stress, le travail conjoint avec la sage femme , et ou une psychologue permet à la maman de se sentir rassurée et écoutée.

J'utilise également la relaxation dans les ateliers massage bébé et consultation de soutien aux jeunes parents (soins, allaitement, conseils, retour à la maison , sommeil ...) afin de les accompagner dans un mieux être et une disponibilité psychique leur permettant de prendre soin d'eux pour trouver le juste chemin vers la rencontre des besoins de leur bébé.

Les séances de sophrologie prénatales se font en individuel ou en groupe

Les séances d'hypnose prénatale se font en individuel le plus souvent.

Odile Khalifat

Espace Sens & Etre

Infirmière -puéricultrice

Sophrologue

Vincennes & Paris Ouest