

Vivre son accouchement plus sereinement grâce à la sophrologie

Environ 20 % des femmes craignent l'accouchement. Pour les aider à vivre cet événement le plus paisiblement possible, **des exercices de sophrologie peuvent être pratiqués le jour J**. Quels sont ses bienfaits de la sophrologie pendant la grossesse ? Comment se pratique-t-elle ? Toutes les réponses.



En plus de *la préparation classique à l'accouchement* (qui ne peut être remplacée par un autre type de préparation !), plusieurs approches se sont développées pour aider la future maman à se préparer au jour J. Haptonomie, chant prénatal, yoga prénatal mais également sophrologie en font partie. Cette méthode "exclusivement verbale et non tactile (...) emploie **un ensemble de techniques qui vont à la fois agir sur le corps et sur le mental**. Elle combine des exercices qui travaillent à la fois sur la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale(ou visualisation)", définit la Chambre Syndicale de la Sophrologie sur son site internet (Source 1).

Le but de cette pratique inventée par Alfonso Caycedo et inspirée de techniques orientales et occidentales est de **retrouver un état de bien-être, acquérir une meilleure connaissance de soi et affronter les défis du quotidien avec sérénité**. Et quel plus grand défi que celui d'accoucher ?

Qu'est-ce que la sophrologie prénatale ?

Pour beaucoup de femmes, **être enceinte est synonyme d'épanouissement, et d'image positive de soi**. Mais **la grossesse est aussi un moment très intense de la vie d'une femme, durant lequel elle fait face à de nombreux bouleversements, émotionnels comme physiques**. Les sentiments et les émotions sont souvent amplifiés, le corps se modifie... Et des angoisses peuvent surgir, notamment vis-à-vis du déroulement de la grossesse, mais aussi de l'accouchement. Cette période qui est alors censée être une des plus belles de notre vie, est parasitée par de la peur, du stress, un mauvais sommeil...

C'est là qu'intervient la sophrologie, qui va permettre à la future maman de **vivre plus sereinement la grossesse et l'accouchement** à travers des exercices de respiration, de relaxation, ou encore de visualisation.

Aujourd'hui, de plus en plus de sage-femmes ou de sophrologues proposent des cours de sophrologie prénatale pour accompagner la femme enceinte pendant cette période, et pour les préparer à l'accouchement.

Quand commencer la sophrologie pendant la grossesse ?

Si l'accompagnement en sophrologie est adapté **dès les premières semaines de la grossesse**, il est généralement conseillé de débiter la préparation à l'accouchement **à partir du quatrième ou cinquième mois de grossesse**. Toutefois, si la maman en ressent le besoin, elle peut tout à fait commencer à pratiquer la sophrologie avant !

Accepter sa grossesse : les bienfaits de la sophrologie

Lors des cours de préparation classique à l'accouchement, la sage-femme apprend généralement à la future maman à respirer pour mieux gérer la douleur. La sophrologie va venir compléter cet objectif **en apprenant à maîtriser sa respiration** à travers des exercices de relaxation, de respiration profonde et de lâcher-prise.

Mais la sophrologie n'est pas qu'une simple technique de respiration : elle permet également à la femme enceinte d'aborder toutes les étapes de l'accouchement avec plus de sérénité, notamment grâce à **la visualisation de l'accouchement de manière positive**, ainsi qu'à dépasser les angoisses, et à appréhender différemment la douleur.

La sophrologie propose d'atteindre **un état modifié de conscience**, entre veille et sommeil, durant lequel la future maman va pouvoir stimuler les ressources qu'elle ne soupçonne pas ou qu'elle exploite peu. Elle permet de **retrouver confiance en soi, de renforcer la confiance en son corps**, fabuleuse machine capable de s'adapter à ces changements et de revenir par la suite à son état d'avant. Ainsi, elles pourront arborer fièrement leur ventre rond et leurs seins pulpeux.

Comment trouver une sage-femme sophrologue ?

Tout d'abord, il faut savoir que **la première consultation de suivi** avec votre médecin ou votre sage-femme doit se dérouler avant la fin du troisième mois de grossesse. Dans le cadre d'une préparation classique à l'accouchement, on bénéficie de **huit séances** remboursées par la Sécurité sociale. Renseignez-vous auprès de notre maternité pour savoir si elle propose la sophrologie comme type de préparation. Dans tous les cas, en plus de la préparation sophrologique, **vous devez impérativement suivre les cours de préparation classique à l'accouchement avec une sage-femme**.

Vous pouvez aussi vous tourner vers la Chambre Syndicale de la Sophrologie, la Fédération Française de Sophrologie (FFDS) demander à un papa ou à une maman qui l'a déjà fait, en cherchant sur Internet....

Pas besoin d'attendre les cours de préparation à l'accouchement pour faire de la sophrologie une alliée ! Vous pouvez également **consulter un.e sophrologue en dehors de la préparation à l'accouchement**, simplement pour vous aider à mieux vivre votre grossesse, à surmonter votre stress et vos angoisses dans la vie de tous les jours...

La sophrologie, très utilisée pour l'accouchement sans péridurale

Il faut savoir que la peur d'accoucher peut augmenter la durée de travail jusqu'à trois quarts d'heure. Alors, mieux vaut tout mettre en oeuvre pour que cela se passe bien ! Une des peurs les plus communes des futures mamans, c'est **la douleur pendant l'accouchement**.

Certaines femmes enceintes font le choix de ne pas avoir recours à la péridurale ; c'est souvent le cas lors d'un accouchement physiologique (mais pas toujours). Dans ce cas, il est impératif d'apprendre à bien gérer

la douleur, qui sera plus forte qu'un accouchement avec péridurale. C'est pourquoi de nombreuses futures mamans font appel à la sophrologie pour les aider à se préparer.

En effet, **la respiration est primordiale dans la gestion de la douleur**. Crispation du corps, des muscles, blocage de la respiration à chaque fois qu'apparaît une contraction douloureuse... ne font que l'amplifier ! En apprenant à respirer, vous apprenez à **relâcher votre corps, à visualiser des images positives** au moment des contractions et du passage.

Comment se déroule un cours de préparation sophrologique à la naissance ?

En général, un cours collectif dure une heure, et se déroule en petits groupes. C'est une **sage-femme sophrologue** qui dispense le cours, ou un.e **sophrologue formé.e à la sophrologie prénatale**. Au début, l'animateur.rice peut inviter les participantes à échanger, à s'exprimer sur leurs attentes, leurs émotions, leurs états d'esprit. Ensuite, commencent **des exercices de respiration et de relaxation**, pour apprendre à maîtriser son souffle, relâcher toutes les tensions, et atteindre cet état de conscience modifié, de demi-sommeil.

Vous écoutez ensuite la voix de la sage-femme ou du/de la sophrologue, qui vous guide à travers des **exercices de visualisation**, afin de faire de l'accouchement un événement positif, de le dédramatiser. N'hésitez pas à enregistrer les cours sur votre téléphone ou à l'aide d'un dictaphone, et à la réécouter à la maison.

Le déroulement d'un cours de préparation sophrologique à la naissance peut varier en fonction de son animateur.rice, et différents approches et exercices seront proposés.

Femme enceinte : comment lâcher prise pendant l'accouchement ?

Parmi les exercices proposés, on peut pratiquer deux exercices qui facilitent le travail lors du jour J.

Un exercice respiratoire de relaxation : la paille du calme

On **inspire en essayant de gonfler le ventre**, même si on ne s'en aperçoit pas vraiment ;
Et on **expire tout doucement par la bouche**, comme si on soufflait dans une petite paille, afin que l'expulsion de l'air dure le plus longtemps possible ;
À la fin, on pense également à **contracter ses abdominaux** pour favoriser la venue au monde de son enfant.

Un exercice de visualisation : la progression de son bébé

Afin de bien rester concentrer sur le travail et accompagner son avancement, on peut **visualiser la progression de son bébé dans l'utérus** à chaque contraction. Imaginer que son bébé travaille de concert avec nous, peut éviter de nous faire perdre pied, ou de nous démotiver.