

**Préparation à la naissance et à la parentalité basée sur la Pleine Conscience (Heds) : Programme des séances**

<b>Thèmes</b>	<b>Apports « Mindfulness/périnatalité »</b>	<b>Apports « grossesse, accouchement, post- partum »</b>	<b>Pratiques à domicile (Supports audio et écrits)</b>
<p><b>1. Devenir mère, devenir père : Un changement majeur</b></p> <p><i>L'ouverture</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ La respiration</li> <li>○ La cohérence cardiaque (↑parasympathique, sympathique)</li> <li>○ Le body scan bb : le corps comme un pont vers le bb</li> <li>○ Intro aux attitudes de pleine conscience et devenir parents</li> </ul>	<p>Bases d'anatomie et physiologie de la grossesse</p> <p>L'hygiène de vie et liens avec la prévention du stress (activité physique, alimentation, écoute des besoins et limites,...)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Cohérence cardiaque 3X/j</li> <li>○ Body scan BB 6X/sem.</li> <li>○ Conseil lecture Vieten Cassandra (2014). <i>Vivre sa maternité en pleine conscience</i></li> </ul>
<p><b>2. Une alternative au « pilote automatique » : La pleine conscience du moment présent</b></p> <p><i>L'esprit du débutant</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ L'exercice du raisin : intro à la pratique informelle (++ qd le bb est là)</li> <li>○ Le mini body-scan</li> <li>○ Les 5 min d'espace pour la respiration en lien à la cohérence cardiaque</li> <li>○ La phrase magique (du mieux que je le peux)</li> </ul>	<p>Repères // sentiment de contrôle pour le déroulement de la grossesse (sensations de bien-être, contractions utérines, mouvements du bébé, etc.).</p> <p>Projet de naissance, flexibilité</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Body scan BB</li> <li>○ Espace de respiration couplé à la cohérence cardiaque</li> <li>○ Pratique informelle</li> </ul>

<p><b>3. Prévenir le stress et y faire face :</b> <b>Pourquoi, comment ?</b></p> <p><i>Le non-effort ou l'effort juste</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Le yoga (écoute du corps/limites + lien avec posture maternelle et position du BB in utero)</li> <li>○ Répondre au lieu de réagir → fuir, combattre, se figer lors de l'accouchement ou BB qui pleure ?</li> <li>○ Répondre : Agir ou ne pas agir ? Parfois il n'y a rien à faire...Etre</li> <li>○ Sentiment de sécurité et accouchement</li> <li>○ Intro méditation assise – lien posture du corps/sentiment intérieur</li> </ul>	<p>Repères // soutien social : le soutien matériel (organisation familiale, matérielle) pdt la période périnatale</p> <p>Couple parental, couple conjugal</p> <p>La préparation du périnée</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Yoga en alternance avec méditation assise</li> <li>○ Poursuite de l'espace de respiration</li> <li>○ Pratique informelle en couple</li> <li>○ Calendrier des évènements agréables et désagréables</li> </ul>
<p><b>4. Maternité, parentalité et lâcher-prise</b></p> <p><i>L'acceptation et le lâcher-prise</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Méditation assise plusieurs focus (y compris BB, douleur, ..) suivi de marche consciente</li> <li>○ Partage calendrier évènements agréables et désagréables</li> <li>○ Accueillir, permettre, accepter, lâcher-prise //</li> <li>Représentations et idéaux des futurs parents</li> <li>○ Le STOP</li> <li>○ La respiration de la vague</li> </ul>	<p>Déroulement du pré-travail et du travail de l'accouchement</p> <p>Les douleurs transformatrices de l'accouchement. Douleur et peur.</p> <p>Moyens non-médicamenteux</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Méditation assise ou yoga</li> <li>○ Le STOP (en couplant espace de respiration/cohérence cardiaque)</li> <li>○ La respiration de la vague</li> <li>○ Pratique informelle</li> </ul>

<p><b>5. Les pensées ne sont pas des faits... et en tout cas pas le jour de l'accouchement !</b></p> <p><b><i>Le non-jugement et la bienveillance</i></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Méditation de la montagne/pensées comme phénomènes atmosphériques</li> <li>○ Hit-parade des pensées automatiques //l'accouchement, être un parent parfait</li> <li>○ Pleine conscience et autres soutiens pour le jour de l'accouchement</li> <li>○ Se préparer à l'imprévisible</li> </ul>	<p>L'accouchement Douleurs et moyens médicamenteux</p> <p>Les imprévus de l'accouchement</p>	<p>Pratique formelle et informelle à choix</p>
<p><b>Journée du samedi : La pleine conscience dure toute la vie... et être parents aussi !</b></p> <p><b><i>La confiance</i></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Méditation sans objet ou méditation de l'instant présent</li> <li>○ Méditation de la bienveillance (BB, conjoint en tant que parent, femmes qui accouchent sur la terre, etc.)</li> <li>○ Méditation du refuge (prendre refuge dans la Vie ou ... pour accoucher)</li> <li>○ Marche consciente (se promener avec son BB)</li> <li>○ Exercice des glaçons (gérer la douleur en couple)</li> </ul>	<p>Mouvements et posture pendant le travail et l'accouchement</p> <p>Les points gâchettes, le massage</p> <p>Repères pour l'allaitement maternel</p>	<p>Pratique formelle et informelle à choix – avec ou sans supports audio</p>

<p><b>6. Mieux prendre soin de soi pour mieux prendre soin de son bébé</b></p> <p><i>La patience</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Body scan BB et pratique de la bienveillance</li> <li>○ Etre connecté – moment présent – plénitude plutôt que perfection</li> <li>○ Faire ce qui est urgent ou ce qui est important ? Liste activités quotidiennes // la semaine de 70h avec le BB</li> </ul>	<p>Besoins du bébé, besoins des parents</p> <p>L'allaitement</p> <p>Reconnaître la dépression et se faire aider</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Selon les intentions de chacun (partage en groupe)</li> <li>○ La pratique informelle avec le BB</li> </ul>
<p><b>7. Et alors ? Comment ça s'est passé...</b></p> <p><i>L'empathie</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Rencontre avec les bébés</li> <li>○ Partage sur l'accouchement et être parents</li> <li>○ Pratique méditative informelle</li> </ul>	<p>Thèmes selon besoins des parents</p>	