

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

Thèmes	Apports « Mindfulness/périnatalité »	Apports « grossesse, accouchement, post- partum »	Pratiques à domicile (Supports audio et écrits)
<p>1. Devenir mère, devenir père : Un changement majeur</p> <p><i>L'ouverture</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ La respiration ○ La cohérence cardiaque (↑parasympathique, sympathique) ○ Le body scan bb : le corps comme un pont vers le bb ○ Intro aux attitudes de pleine conscience et devenir parents 	<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"> ○ Cohérence cardiaque 3X/j ○ Body scan BB 6X/sem. ○ Conseil lecture Vieten Cassandra (2014). <i>Vivre sa maternité en pleine conscience</i>
<p>2. Une alternative au « pilote automatique » : La pleine conscience du moment présent</p> <p><i>L'esprit du débutant</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ L'exercice du raisin : intro à la pratique informelle (++ qd le bb est là) ○ Le mini body-scan ○ Les 5 min d'espace pour la respiration en lien à la cohérence cardiaque ○ La phrase magique (du mieux que je le peux) 	<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"> ○ Body scan BB ○ Espace de respiration couplé à la cohérence cardiaque ○ Pratique informelle

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

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

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