



Accompagnement à la parentalité

A partir du moment où nous formulons notre intention de devenir parent, nous dessinons déjà les contours d'une nouvelle réalité ; d'une vie où nous ne serons plus uniquement responsables de nous-mêmes mais en plus, d'un petit être qu'il conviendra d'accompagner et de guider le mieux possible sur cette Terre. La femme ou l'homme que nous étions se prépare à évoluer dans un autre rôle, un rôle auquel nous ne sommes pas vraiment préparés il faut bien l'avouer...

Que ce soit **pendant la grossesse** ou après **l'accouchement**, la sophrologie nous aide, tout en douceur, à apprivoiser tous les changements que l'arrivée au monde d'un bébé implique. Elle nous invite à sublimer et ancrer au plus profond de nous les moments magiques tels que les contacts avec bébé, les premiers échanges, les émotions de joie et d'amour incroyables... et elle nous invite également à accueillir, accepter et transcender les changements corporels et les périodes délicates de fatigue, de surmenage et blues éventuels, d'adaptation à de nouveaux rythmes, à de nouvelles émotions comme l'inquiétude "irrationnelle" par exemple.

Mon suivi est très souple et s'adapte selon vos souhaits autour d'un travail individuel avec la maman et/ou un travail en couple : les modifications du schéma corporel, différentes techniques de respiration, le développement des ressentis in-utero, des visualisations avec bébé, la relaxation et le développement des ressources de récupération, la gestion du sommeil et les micro-siestes, etc.

Si vous êtes dans un parcours de **procréation médicalement assistée**, la sophrologie peut vous aider à gérer au mieux tous les aléas qu'un tel parcours présuppose : une meilleure gestion émotionnelle, des outils pour évacuer le stress, les déceptions et améliorer la récupération, une utilisation optimale de vos ressources, des projections positives, etc.

Si vous êtes en **burn-out parental**, la sophrologie vous invite à vous poser à l'intérieur de vous-même, à reconnecter avec le calme intérieur qui existe en chacun de nous mais dont trop souvent on a oublié le chemin, et à retrouver petit à petit un équilibre plus juste entre le parent parfait que nous cherchons à être de toutes nos forces et le parent formidablement imparfait que nous sommes en réalité.

Faire de son mieux et donner le meilleur de soi-même est un des plus beaux messages que nous puissions transmettre en réalité...