

# Hypnose & grossesse

*Hypnose :*

état de conscience particulier permettant d'utiliser ses propres ressources pour atteindre l'objectif fixé

*Pour qui ?* Toutes les femmes enceintes

*Quand ?* A tout moment, l'autohypnose permettant l'autonomie

*Pourquoi ?*

Mettre en place des **sensations corporelles positives**

**Renforcer le lien mère/enfant**

**Canaliser** le stress, les peurs, la douleur

Développer la **confiance en soi, en l'avenir**

**Se détendre, se relaxer** pendant la **grossesse**, l'**accouchement**, le **post-partum** et aussi pendant la **pose de péridurale**

**Soulager** l'inconfort, **gérer les contractions** pendant la grossesse et l'accouchement

**Lâcher prise, accueillir la manière dont les choses se passent...**  
• avec ou sans péridurale  
• naissance par voie basse ou césarienne