

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