

**Colette BOUNAIX Sophrologue**

**Certifiée RNCP**

**06.33.84.96.97**

[www.colettebounaix-sophrologue.fr](http://www.colettebounaix-sophrologue.fr)



## Grossesse, Accouchement, Maternité et Sophrologie...

Bonjour,

Je suis **Sophrologue certifiée RNCP** formée à l'Institut de Formation à la Sophrologie, Paris.

Je serai heureuse de vous rencontrer pour envisager ensemble un accompagnement correspondant à vos besoins et qui réponde à votre attente... de future Maman.

*Je respecte le code de déontologie garantissant l'éthique de la profession et assure la confidentialité de tout ce qui me sera confié.*

*Je suis membre de la Chambre Syndicale de la Sophrologie.*

- **Je me déplace à votre domicile**
- **Je reçois en cabinet**
- **Je propose des visio-consultations**

### **Je vous aide pour vous préparer à la maternité et à la naissance :**

Lors d'un premier rendez-vous, nous définirons ensemble votre objectif et je vous ferai découvrir des exercices (dynamiques et statiques). **Le premier rendez-vous dure environ 1h30 et les séances suivantes 1h.**

Je vous apprends comment contrôler **la respiration** et **la détente musculaire** en pratiquant des exercices dynamiques doux. Je vous guide **sur des suggestions mentales, sur votre imaginaire** (souvenirs positifs, situations présentes et futures) pour vous détendre profondément.

**Ces exercices vous permettent d'avoir des ressentis et des prises de conscience pour aborder et vivre votre grossesse, votre accouchement en toute sérénité.**

**Vous coordonnez votre corps et votre mental, en harmonie et développez vos capacités sensorielles pour gérer l'inconfort ou la douleur éventuelle.**

**Vous apprenez à vaincre des craintes, à vous détendre, à accepter les changements physiques et hormonaux, à être moins fatiguée, à booster la confiance en vous...**

Les exercices sont adaptables et faciles à reproduire pour prolonger leurs effets et pérenniser ainsi votre nouvel état. **Vous devenez autonome après quelques séances pour vous préparer à cet événement si particulier.**

Je vous laisse des fiches descriptives et détaillées des exercices et des enregistrements audio si vous le souhaitez.

**Le futur Papa ou la future Maman est le(la) bienvenu(e).**

### **Je vous accompagne également pour :**

o **Mieux vivre au quotidien :** gérer une anxiété passagère, retrouver un sommeil de qualité, booster la confiance en soi, prévenir un burn-out, gérer un changement professionnel ou personnel...

o **L'accompagnement d'un traitement médical, d'une pathologie, de douleurs chroniques :**

Bien que la sophrologie ne puisse jamais se substituer à un traitement médical, elle peut venir en complément pour aider à supporter des traitements, des douleurs chroniques, des maladies de peau, une dépression, de la rééducation...

*Coordination avec équipe médicale - La sophrologie a été intégrée dans le collectif plan cancer de 2014-2019 (nouvelles politiques de santé)*

o **Le contrôle de phobies, de pulsions, d'addictions :** phobie transport (avion), animaux, vide, claustrophobie, aide au sevrage tabac, troubles du comportement alimentaire (aide à la gestion du poids, anorexie, boulimie), addiction jeux, écrans...

*Coordination avec équipe médicale spécialisée souhaitée*

o **Préparer un événement spécifique :** un examen scolaire, un concours, un entretien professionnel, un examen médical spécifique, une compétition sportive, un spectacle...



Je reste à votre écoute,  
A bientôt.