SOPHROLOGIE ET PÉRINATALITÉ

Bien que mettre au monde un enfant soit l'acte le plus ancien et naturel qui soit, la grossesse et l'accouchement demeurent des moments d'angoisse, de craintes et de croyances qui plongent les futurs parents, et surtout la mère, dans un état émotionnel sans aucune comparaison. Au sens psychologique, la **périnatalité** s'étend de la période de conception jusqu'à la deuxième année de l'enfant.

Nous savons aujourd'hui que cet état émotionnel est dû en grande partie **aux bouleversements hormonaux et physiques** vécus par la femme enceinte. En effet la grossesse, l'accouchement puis le post-partum (suite de couche) transforment en quelques mois les représentations que la femme a de son rôle de mère ou de femme et imposent à son corps des modifications extrêmes.

Le point commun entre les femmes en parcours d'assistance médicale à la procréation (AMP), les femmes enceintes ou ayant accouchées, est une grande **inquiétude** face à un défi auquel rien ne les avait préparées.

La **sophrologie** est proposée depuis longtemps aux femmes enceintes dans le cadre de la préparation à l'accouchement sans douleur comme une **technique efficace, complémentaire** à la prise en charge médicale. Mais limiter la sophrologie à la gestion de la douleur est réducteur tant les exercices qu'elle propose sont efficaces pour permettre à la femme de franchir les différentes étapes de son projet de maternité, qu'elle soit naturelle ou médicalement assistée, avec un maximum de **bien-être**.

Il faut donc **aider la femme à construire** son identité de mère tout en lui permettant d'acquérir son propre regard sur sa nouvelle responsabilité, **l'aider à accepter** son nouveau corps et **à se forger** de nouvelles valeurs comme la parentalité ou la famille.

De leur côté **les femmes ont des attentes multiples** mais récurrentes :

- Pouvoir exprimer leurs angoisses
- Pratiquer des exercices pour mieux écouter et connaître leur corps qui change
- Accompagner les changements physiques liés à la grossesse et être en forme
- Acquérir des techniques de détente et de respiration pour faciliter la naissance
- Développer la confiance en soi

La sophrologie propose des **protocoles d'accompagnement** adaptables à chaque femme et qui répondent à leurs principaux besoins :

- **Accompagner le parcours FIV ou l'insémination** pour vivre sereinement l'Assistance Médicale à la Procréation. Car l'incertitude des résultats rend ce parcours jonché d'embûches générateur de beaucoup d'**angoisses**. Les nombreux examens et traitements médicaux génèrent des **douleurs** et de gros **bouleversements émotionnels**. La femme peut alors se démotiver, perdre son estime et la confiance dans les capacités de son corps.
- **Accompagner la grossesse** pour la vivre sereinement en **assumant facilement son corps** (ventre rond, vergetures, masque de grossesse, poitrine hypersensible, deuil de son corps de jeune fille), en **gérant paisiblement ses émotions** (hyperémotivité due aux bouleversements hormonaux, sautes d'humeur, crise de larmes et fou rire, colère, dépression), en **gérant calmement les troubles physiologiques** (nausées, brûlures d'estomac, fatigue, mal de dos, essoufflement, poids, perte d'équilibre, exéma, œdème, contractions, vessie) et en **maintenant la vitalité** même en cas d'alitement.
- **Se préparer à la naissance** pour vivre sereinement l'accouchement par voie basse ou par césarienne.
- **Accompagner les suites de couche** pour vivre un post-partum harmonieux en **luttant contre le baby blues** (troubles émotionnels due au déséquilibre hormonal et au grand état de fatigue, dépression, sautes d'humeur, crises de larmes), en **facilitant la récupération** (transformations corporelles persistantes, mésestime de soi, douleurs cicatricielles, crevasses aux seins), en **retrouvant la vitalité** et une sexualité harmonieuse.
- **Accompagner les bouleversements familiaux** pour gérer sereinement sa parentalité en investissant pleinement la **maternité** (troubles de l'attachement, nouveau statut de mère) et en assumant pleinement tous ses rôles (équilibre mère-femme, reprise du travail).