

HAPTONOMIE

Description: L'Haptonomie est la « science du toucher et du sentir, dans sa dimension intime et affective », en bref : la science de l'affectivité. « Haptonomie » provient de la conjonction des termes grecs classiques « hapsis » qui désigne le tact, le sens, le sentiment, et « nomos » qui désigne la loi, la règle, la norme.

Le toucher haptonomique confirme affectivement l'autre dans le Bon qu'il représente, l'affermir dans son existence pour établir un état de sécurité de base, afin qu'il puisse s'épanouir et développer son identité - son authenticité - propre.

L'haptonomie pré et post natale est plus qu'une simple méthode de préparation à l'accouchement : elle se veut une préparation à la parentalité. Elle propose à la maman et au papa une communication, une rencontre avec leur bébé avant sa naissance.

Très tôt dans la grossesse, le fœtus perçoit la relation intime et affective entre ses parents par la main de son papa posée sur le ventre de sa mère. Il se sent aimé et confirmé et répond à cette confirmation. Il s'établit ainsi une communication à trois (cette communication peut aussi s'installer avec les frères et sœurs).

Le jour de l'accouchement, le papa, à travers son toucher haptonomique avec la maman accompagne l'enfant à se laisser naître. La maman perçoit la douleur différemment. Le papa est très présent : installé si possible derrière sa femme, ils peuvent ensemble accueillir avec tendresse leur enfant (il n'y a pas de « poussée » mais plutôt un accompagnement vers la vie aérienne).

Après la naissance, la manière de porter l'enfant dans sa sécurité de base est une continuité de la confirmation établie durant la grossesse.

Sources : Les cahiers pratiques de Parents, n°16, page 5
Le site <http://www.haptonomie.org/>

Fondateur : Frans Veldman (Pays-Bas)

Pour qui: Pour les futurs-parents, dès le 4^{ème} mois de grossesse ou plus tôt pour une première rencontre.

En pratique : Compter environ 8 séances en couple, les deux dernières étant plus spécifiquement consacrées à l'accouchement (positions et accueil du bébé)

Lorsqu'elles sont données par une sage-femme libérale, les séances sont remboursées partiellement par l'INAMI (à concurrence d'environ 14 €). Pour les séances données par des kinésithérapeutes, voir la nouvelle réglementation.

A qui s'adresser : La liste des sages-femmes formées à l'haptonomie se trouve sur le site www.sage-femme.be (064/22.36.83). Liste complète sur www.haptonome.be.

Avis personnels: Christophe : Les petites séances d'haptonomie que nous faisons tous les soirs étaient des moments privilégiés pour se retrouver à trois et ne s'occuper que de notre relation, hors du stress de la journée. Si par malheur nous étions un peu en retard, notre petite Lucie ne manquait pas de nous le rappeler par une activité intense.