

SOPHROLOGIE

Description: Le mot « sophrologie » provient des mots grecs : sos (harmonie), phren (conscience) et logia (étude). La sophrologie est à la fois une science qui étudie la conscience humaine et une méthodologie proposant des techniques pour son harmonisation. L'objectif de la sophrologie dynamique, telle qu'elle est pratiquée à l'Association Européenne de Sophrologie, est la responsabilisation de l'être humain, afin qu'il atteigne son autonomie et son authenticité.

Dans un état privilégié, entre veille et sommeil, la personne va pouvoir stimuler de manière autonome différentes capacités généralement peu exploitées: capacité de se détendre, de se concentrer, de gérer son stress et ses émotions, de mémoriser, de positiver, de projeter, de créer, de dépasser, etc., c'est à dire de développer sa qualité de vie dans tous ses aspects physiques et psychiques dans un but d'harmonie.

En faisant prévisualiser les différentes étapes de l'accouchement, le sophrologue vise également à diminuer l'anxiété liée à la peur de l'inconnu, il vous aide à anticiper la situation pour mieux la vivre.

Vous apprenez à vivre les contractions en vous plongeant dans un état de relaxation profonde, afin de diminuer la perception de leur intensité. Cette détente vous permettra aussi d'éviter toute fatigue inutile et de n'offrir aucune résistance musculaire au bon déroulement de l'accouchement, ce qui le rend, généralement, plus rapide.

La notion d'autonomie, chère à l'entraînement personnel en sophrologie, permettra un accouchement en couple, le personnel médical pouvant se faire le plus discret possible.

Fondateur : La sophrologie a été créée en Espagne, en 1960, par un neuro- psychiatre colombien, étudiant en Espagne : Alfonso CAYCEDO.

Pour qui: Pour les futures-mamans dès le début de la grossesse ou même avant celle-ci. Les pères seront invités à participer autant que possible de façon à harmoniser le couple avant l'arrivée du bébé. Cette technique est accessible à tous sans pré-requis. La sophrologie a également d'autres applications : gérer le stress, l'échec scolaire, etc.

En pratique : On conseille un minimum de 10 séances, 1x par semaine ou tous les 15 jours, selon l'avancement de la grossesse.

Le prix des séances est variable selon le sophrologue et le lieu, autour de 20 à 30 € la séance d'une heure. Remboursement par l'INAMI de 12 € si réalisé par un kiné ou une sage-femme.

A qui s'adresser : Association Européenne de Sophrologie
70 rue A. Bréart, 1060 Bruxelles
Tél : 02/537.61.68
<http://www.sophro.be>
email : formation.sophrologie@skynet.be

De préférence, veuillez à trouver un(e) sophrologue spécialisé dans la préparation pré-natale.

Notre avis : Lors de l'accouchement, la sophrologie ne prétend pas faire de miracle, mais se veut une méthode qui permet de contrôler autant que possible ses sensations malgré la douleur. Une façon donc de faire confiance à son corps et à soi-même.

En plus d'aider à l'accouchement, la sophrologie sera d'une grande utilité pour vivre une grossesse plus confortable, pour prévenir la dépression post-partum et donner de la confiance en soi bien utile aux jeunes mamans.