



Hypnose périnatale



L'hypnose est une technique relationnelle d'accompagnement qui permet de faire appel aux ressources personnelles de chaque individu et d'apporter relaxation psychique et corporelle. Cette technique dont l'efficacité est maintenant établie dans le milieu médical permet aux femmes enceintes notamment de retrouver confiance en leur capacité naturelle à accoucher et à devenir mère.



Le champ d'action en hypnose périnatale est vaste et voici quelques exemples d'objectifs sur lesquels je vous propose de vous accompagner dès le premier trimestre de la grossesse et même après la naissance :

- Retrouver sérénité et confiance pour vivre pleinement votre grossesse
- Soulager les maux de la grossesse (nausées, insomnies, douleurs chroniques...)
- Mobiliser vos ressources pour l'accouchement
- Apprentissage de l'autohypnose pour gérer le travail d'accouchement
- Se libérer de ses peurs et de ses croyances

Dans un état de conscience propice à la communication intérieure, je vous guiderai en toute bienveillance grâce à des suggestions positives et des visualisations qui vous permettront d'atteindre l'objectif qui vous correspond.

« L'hypnose est une relation pleine de vie qui a lieu dans une personne et qui est suscitée par la chaleur d'une autre personne. » Milton Erickson

Rendez-vous uniquement le mardi avec Audrey à prendre auprès du secrétariat des sages-femmes 04.79.89.56.68