

# TABLE DES MATIÈRES

Préface	VIII
Avant-propos	X

## PREMIÈRE PARTIE

### GÉNÉRALITÉS

<b>1. La prise en charge de la maternité</b>	2
Les attentes	2
L'entretien individuel	2
Le projet de naissance	3
Le choix	4
<b>2. Présentation de la sophrologie</b>	5
Historique	5
La méthode sophrologique	6
<i>Les états et niveaux de la conscience, 6 • Trois principes de base, 8 • La relaxation dynamique, 9 • Le Terpnos-Logos, 11 • La stimulation du positif, 12 • La sophro-acceptation progressive (SAP), 13</i>	
<b>3. Préliminaires à la grossesse</b>	15
Projet d'enfant en gestation	15
La notion du temps	15
Mystère de la vie	17
Les conflits d'ambivalence	17
Qu'apporte la sophrologie ?	19
Le stress	20
Préparer son corps	23
L'action de la thyroïde	24

Bien se nourrir	24
<i>L'alimentation, 24 • Les drogues, 24 • Les vitamines, 25</i>	
Environnement	25
<i>Les ennemis toxiques de la fertilité, 25 • L'entourage, 25</i>	
Sophro-acceptation-progressive (SAP) pour faciliter un examen gynécologique	26
Préparer son esprit	27
<i>En cas de fécondation in vitro (FIV), pour un transfert d'embryon, 30</i>	
Implantation embryonnaire	31

## DEUXIÈME PARTIE

### LA MÉTHODE

<b>4. Première séance : Présentation et relaxation</b>	35
Théorie	35
<i>Hygiène de la grossesse, 36 • Anamnèse médicale et psychologique, 46 • Éveil, construction et adaptation à la maternité, 49</i>	
Pratique	55
<i>Changement de position pour ne pas endommager son corps, 55</i>	
Pratique sophrologique de la première séance	57
<b>5. Deuxième séance : Rester calme et respirer</b>	64
Questions à propos de l'entraînement N°1	64
Théorie	66
<i>La douleur dans l'accouchement, 66 • Comment rester calme pendant l'accouchement, 67 • Le stress, 73 • La respiration, 75</i>	
Pratique sophrologique de la deuxième séance	81
<b>6. Troisième séance : Connaissance de soi et du périnée</b>	93
Questions à propos de l'entraînement N°2	93

Théorie	94
<i>Situation et description du bassin et des organes génitaux, 94 • Développement de l'embryon et du fœtus, 98 • Contenu de l'utérus dans le troisième trimestre de la grossesse, 100 • Incompatibilité Rhésus*, 101 • Physiologie de l'accouchement, 102 • Le périnée, 114</i>	
Pratique sophrologique de la troisième séance	119
<b>7. Quatrième séance : Scénario de l'accouchement et yoga</b>	127
Questions à propos de l'entraînement N°3	127
Théorie	128
<i>Réflexions autour de la péridurale, 128 • La fin d'accouchement, passage en salle de naissance, 133 • Dystocie du col*, 134 • La phase de transition, 135 • Phase d'expulsion, d'enfantement ou de mise au monde, 135 • La fin de l'épisiotomie* en France ?, 141 • Les forceps, 142 • La césarienne*, 143 • Délivrance naturelle*, 143 • Révision utérine*, 143 • Délivrance artificielle*, 143</i>	
Pratique sophrologique de la quatrième séance	144
<i>Pratique de l'expulsion, 144</i>	
<b>8. Cinquième séance : Accompagnement et environnement</b>	156
Théorie	156
<i>Dialogue avec les futurs pères, 156 • Motivations des futurs pères, 157 • Présence et aide du père, 157 • Réflexions à propos de la paternité, 159 • Témoignages des pères, 163 • La couvade, 168 • Développer les compétences du père, 170 • Établir des contacts précoces avec l'enfant, 175 • Baby blues et dépression du post-partum, 181</i>	
Pratique sophrologique de la cinquième séance	183
<b>9. Sixième séance : Accueil du nouveau-né et allaitement</b>	187
Questions à propos des entraînements 4 et 5 et réflexions portant sur la séance des pères	187

Théorie	190
<i>L'ocytocine favorable au fœtus et son action dans la lactation, 190 • Allaitement, 190 • Puériculture, 200</i>	
Pratique sophrologique de la sixième séance	205
<b>10. Septième séance : Récapitulation et posture zen</b>	210
Questions à propos de l'entraînement	210
Théorie	212
<i>Récapitulation de la conduite à tenir le jour de l'accouchement, 212 • Sophro-analgésie de l'utérus, 220 • Déclenchement, 228 • Césarienne, 233</i>	
Pratique sophrologique de la septième séance	241
<i>Utilisation de métaphores pour l'accouchement et la péridurale, 245</i>	
<b>11. Séance spéciale après l'accouchement</b>	248
Dialogue à propos de l'entraînement N° 7	248
<i>Pratique sophrologique d'une séance pour après l'accouchement, 252</i>	
<b>12. Expérience de la sophrologie dans une grande maternité parisienne</b>	254
Différences entre préparations classique ou sophrologique	255
La préparation sophrologique à la naissance	256
<i>Pendant la grossesse, 257 • Pendant l'accouchement, 258 • Dans les suites de couches, 259</i>	
Installation matérielle pour la préparation sophrologique	260
Séance individuelle ou collective ?	260
Nombre et durée des séances	264

### TROISIÈME PARTIE

#### QUESTIONS DIVERSES

Sophrologie et analgésie péridurale	265
<i>Témoignages à propos de la péridurale, 268</i>	

Apports bénéfiques de la sophrologie pendant la grossesse et l'accouchement	276
<i>Accouchement en posture assise et 3<sup>e</sup> degré, 280 • Quelques adaptations originales de la posture du 3<sup>e</sup> degré, 282</i>	
Application sophrologique lors des difficultés de la grossesse et de l'accouchement	283
<i>Menace d'accouchement prématuré (MAP), 283 • Déclenchement sophrologique ou activation des contractions, 292 • Cas clinique d'un « siège », 300</i>	
Cas particuliers	301
<i>« Les cris », 301 • Sensation douloureuse, 303 • Observations sur l'activation du positif, 305</i>	
Conclusion	308
Glossaire	312
Bibliographie	324
Annexes	327
Cours et formation	327
Remerciements	327
Contenu du CD	330