



## Mon Guide Pratique d'Auto-Hypnose pour préparer l'Accouchement

Chère future maman,

Voici un guide simple composé de 3 exercices que vous allez pouvoir utiliser pour vous préparer à un accouchement serein grâce à l'auto-hypnose. Avec un peu de pratique, vous allez apprendre à vous détendre profondément, à réduire le stress et à mieux gérer la douleur des contractions.

Ce petit manuel est conçu pour être simple et facile à suivre. Vous pouvez le consulter à tout moment pendant votre grossesse pour vous préparer au mieux à l'accouchement. Vous pouvez faire un seul ou tous les exercices proposés.

**Je vous rappelle que** l'auto-hypnose est un outil puissant que vous pouvez utiliser pour rester calme et en contrôle pendant l'accouchement. Plus vous pratiquerez, plus vous serez capable d'apaiser votre corps et votre esprit pendant les contractions.

Vous êtes prête pour ce merveilleux moment !

Avec toute ma bienveillance, je vous souhaite un accouchement paisible et serein.

À très bientôt !

Pedro MONDACA  
Bioénergéticien - Kinésologue  
Centre Médical ASPERA

### Exercice 1 : Respiration 4-7-8

**Durée** : 5 minutes

**Bénéfice** : Cette technique apaise le système nerveux, réduit l'anxiété et améliore l'oxygénation pour vous et votre bébé.

#### Pratique

1. Créez un environnement calme, sans distractions.
2. Mettez-vous dans une posture confortable : Assise ou allongée, avec le dos droit.
3. Fermez les yeux et placez une main sur votre abdomen pour ressentir le mouvement de votre respiration.
4. Inspirez par le nez en comptant jusqu'à 4.
5. Retenez votre souffle en comptant jusqu'à 7.
6. Expirez lentement par la bouche en comptant jusqu'à 8.
7. Répétez **4 à 6 fois**, en imaginant que chaque expiration libère vos tensions.



## Exercice 2 : Visualisation positive de l'accouchement

**Durée** : 10 minutes

**Bénéfice** : Cette visualisation renforce une attitude mentale positive et réduit les peurs liées à l'accouchement.

### Pratique

1. Installez-vous dans un endroit calme et confortable. Fermez les yeux et respirez profondément.

Conseil : vous pouvez pratiquer la respiration 4-7-8 décrite dans l'exercice 1

2. Imaginez un lieu sûr et paisible, comme un jardin ou une plage, où vous vous sentez complètement détendue.
3. Visualisez-vous au moment de l'accouchement, calme et confiante. Imaginez votre corps qui travaille en harmonie et votre bébé qui arrive dans un environnement d'amour et de sérénité.
4. Répétez des affirmations positives comme :
  - « Mon corps sait accoucher naturellement. »
  - « Je suis en paix et connectée avec mon bébé. »
  - « Je fais confiance à mon corps, il sait exactement ce qu'il doit faire »
5. Quand vous êtes prête, ouvrez lentement les yeux, en vous sentant apaisée et sereine.

## Exercice 3. Technique d'ancrage de sérénité

**Durée** : 3-5 minutes

**Bénéfice** : Cette technique crée un "bouton" mental que vous pouvez activer pour retrouver rapidement le calme, même pendant l'accouchement.

### Pratique

1. Souvenez-vous d'un moment où vous vous êtes sentie totalement calme et en sécurité (cela peut être récent ou lié à un souvenir d'enfance).
2. Fermez les yeux et revivez ce moment : imaginez les couleurs, les sons, les sensations et les émotions que vous avez ressenties.



3. Une fois que vous ressentez cette profonde sérénité, placez deux doigts sur votre poignet (ou faites un geste spécifique, comme joindre votre pouce et votre index)
4. Répétez un mot ou une phrase comme « paix » ou « calme » en maintenant ce geste.
5. Entraînez-vous régulièrement pour qu'en répétant ce geste ou mot à l'avenir, vous puissiez invoquer rapidement cet état de sérénité.

### Et comme bonus : Quelques AFFIRMATIONS QUOTIDIENNES

*Répéter des phrases positives pendant la grossesse est un outil puissant pour renforcer la confiance en soi et favoriser un état d'esprit serein. Ce dialogue intérieur constructif aide à apaiser les peurs, réduire le stress et créer une connexion plus profonde avec votre bébé. En vous parlant avec bienveillance, vous entraînez votre esprit à se concentrer sur vos forces et vos capacités naturelles à vivre chaque étape de la grossesse et de l'accouchement.*

Répétez ces affirmations chaque matin ou avant de dormir :

- « J'ai une confiance totale en mon corps et mon instinct. »
- « Je suis profondément connectée à mon bébé. »
- « Chaque jour, je me sens plus forte, plus sereine et en paix. »

Vous souhaitez en apprendre davantage ?

**Participez à notre atelier « Auto-hypnose pour préparer l'accouchement » !**

Dans cet atelier, vous apprendrez :

- Des techniques avancées de relaxation et de gestion de la douleur.
- Comment utiliser des visualisations spécifiques pour chaque étape de la grossesse.
- Des stratégies personnalisées d'auto-hypnose pour l'accouchement.

Prochain atelier : vérifier dates sur <https://www.asperamedical.org/event>

Format : Présentiel

Durée : 2 heures

Places disponibles : 6