



Académie de Sophrologie  
Caycédienne  

---

PARIS

## Perfectionnement en Sophrologie Caycédienne®

### PROGRAMME

#### **Sophrologie et périnatalité**

*L'apport de la sophrologie dans la prise en charge périnatale*

*Sophrologues souhaitant accompagner des parents autour de la naissance de leur bébé et/ou travailler en collaboration avec des professionnels du champ médical et paramédical du domaine périnatal.*



140 bis rue de Rennes 75006 Paris

Adresse mail : [sophrocaycedienneparis@gmail.com](mailto:sophrocaycedienneparis@gmail.com)

[www.academie-sophrologie.com](http://www.academie-sophrologie.com)

Tel. 01 70 38 25 07 - 06 03 73 10 58

*Comment accompagner la future maman, les futurs parents à se préparer à la naissance de leur enfant et à vivre le mieux possible ce moment de vie, source de bouleversements physiques et psychiques.*

**Cette formation, vous propose de :**

- Élaborer et mettre en place un programme d'accompagnement des parents autour de la naissance.
- Développer un travail de collaboration avec les professionnels impliqués dans la prise en charge périnatale, dans une optique de santé globale.
- Adapter la méthode sophrologique dans le cadre spécifique de la périnatalité

**Cette formation se déroule sur 2 jours :**

### JOUR 1

- Présentation du groupe et de l'intervenante autour d'une pratique de sophrologie.
- Approche historique et culturelle de la naissance : Comment le monde accueille ses enfants
- Les différentes préparations à l'accouchement : l'intérêt et la place de la sophrologie.
- La relation au corps chez la femme enceinte. Mise en pratique sophrologique : sensation, perception et acceptation de la transformation du « corps-ami » en mouvement vers la mise au monde de l'enfant.
- Les grandes étapes de développement de la mère et du bébé au cours des 9 mois.
- Comment cela se passe-t-il en France : témoignage d'une sage-femme exerçant en clinique pluridisciplinaire :
  - Prise en charge depuis l'entretien prénatal précoce (EPP) jusqu'à la visite à domicile, lors du post-partum.
  - L'intérêt du travail pluridisciplinaire.
  - Les spécificités physiologiques de la femme enceinte, les pratiques et contraintes de l'accouchement à la maternité ou à l'hôpital.

### JOUR 2

*La « Transformation », est le mot clé de la grossesse. Les expériences physiques et psychiques intenses vécues par la maman autour de l'arrivée de son enfant, requièrent une adaptation constante. Les sources de stress sont nombreuses.*

- La spécificité de l'anamnèse dans le cadre d'une grossesse
  - La prise en compte du vécu psychique et émotionnel des futurs parents : quels enjeux au cours des 3 trimestres ?
  - Le contexte de la grossesse : naturelle, PMA, déroulé normal ou pathologique ; Le projet de naissance : les adaptations sophrologiques
  - Approche existentielle de la naissance : Les femmes abritent l'avenir du monde dans leurs entrailles. La naissance d'une famille et de nouveaux liens, le rôle du père pendant et après l'accouchement.
- La spécificité des pratiques sophrologiques auprès de la femme enceinte et du couple :
  - Favoriser l'acceptation positive de son passé : sophromnésie
  - L'accueil contextuel des émotions
  - Le lien affectif mère/bébé - triade
  - Mobiliser les capacités et ressources : rétrovivance des capacités
  - Anticiper de manière positive la naissance « depuis la rencontre avec bébé, jusqu'au retour à la maison ».
  - Préparation spécifique à la gestion de la douleur des contractions et à la gestion de l'énergie pendant le travail.
  - La place de la contemplation et des sons pendant le travail de l'accouchement.

- Travail en sous-groupe pour construire l'accompagnement idéal avec des scénarios : les pratiques, le nombre de séances, ...  
Restitution collective et proposition d'un programme-type.

## INTERVENANTE

**Anaïs Roland-Gosselin** est sophrologue Caycédienne et certifiée RNCP depuis décembre 2020. Elle exerce en cabinet (Paris 14<sup>ème</sup>), dans le champ de la prévention.

Elle a développé une approche spécifique de l'accompagnement périnatal depuis 2014 au sein d'ANAÏSSANCE, créée à l'origine, pour prodiguer des soins de massage périnataux à travers une formation des parents au massage du bébé et des jeunes enfants, en collaboration avec diverses Institutions.

Elle a également travaillé quelques années au sein de la Clinique des femmes, au sein d'une équipe pluridisciplinaire engagée dans la prise en charge globale des futurs parents, autour de la naissance. Elle intervient en tant que « personne ressource » au sein de l'Académie de Sophrologie Caycédienne de Paris auprès des étudiants. Elle collabore auprès d'Institutions traitant de la santé globale autour du patient.

**« Passionnée depuis plus de 20 ans par des pratiques humanistes alliant le corps et l'esprit, je suis convaincue de la place et de la nécessité de la sophrologie dans le cadre d'une prise en charge de santé intégrative ».**

