

L'équipe du cabinet

Bruno Lasnier

Psychothérapeute et Hypnothérapeute
(Concepteur, formateur et superviseur,
praticien clinique en musico-mnésie®)
www.musicomnesie.com

Laurent paillet

Ostéopathe (formé à la musico-mnésie®)

Christopher Brown

Hypnothérapeute (formé à la musico-mnésie®)

Aurélie Mousel

Diététicienne et nutritionniste.

Joinville Thérapies

3, rue des réservoirs
94340 Joinville le pont
01 48 85 14 08
www.joinvilletherapies.fr



L'hypnose,
une autre façon
de se préparer
et de vivre
son accouchement

Préparation à l'accouchement

L'hypnose pour accompagner, soulager et optimiser.

Accompagner

Accompagner tous les changements, tant psychologiques que physiologiques, les questionnements, les états liés au bouleversement hormonal. Il arrive que la peur, l'anxiété fasse partie de cette grande aventure; l'hypnose est un outil alors intéressant et très efficace pour lutter contre ces moments parfois difficiles pour les futures mamans, et l'apprentissage de l'auto hypnose leurs permet de mieux les vivre, les traverser.

L'hypnose, outils au sein des thérapies brèves, permet de prendre en charge (tout au long de la grossesse et dans les mois qui suivent si besoin) un grand nombre des problématiques souvent rencontrées par les mamans (et les papas aussi; possibilité de recevoir les maris, conjoints en couple et/ou individuellement).

Soulager

Apprendre à mieux gérer la douleur, toutes les douleurs (pré et post natales) avec des techniques longuement expérimentées en séance de façon simple et graduée mais aussi par exemple: soulager la future maman lors des périodes d'attente (entre les contractions ou dans la chambre avant le travail proprement dit), en utilisant les capacités de «distorsion du temps» (légère perte de la sensation du temps...) apprendre à être ailleurs d'une certaine façon. L'hypnose, l'auto hypnose est alors l'outil idéal car lorsqu'il est solidement installé il demeure disponible quel que soit le lieu, le moment, la situation. En parfaite autonomie la maman peut utiliser cet outil sans limite, contre-indication et bien sur sans effets secondaires.

Optimiser

Tout au long de la grossesse, optimiser l'approche de tous les bouleversements, changements, transformations que vous allez rencontrer: trouble du sommeil, trouble de l'humeur, anxiété, douleurs, etc...

Optimiser la quiétude de votre métabolisme et bien sur celui de votre enfant, ce que vous allez apprendre à tranquilliser sera ressenti au plus profond de vous par ce petit d'homme qui n'a d'autre maison que votre corps et vos émotions.

Optimiser par un suivi psychothérapeutique si besoin (pré et post natal) pour être au plus paisible de tout ce que la venue d'un enfant dans une vie peut bouleverser, remettre en cause, mettre en lumière. Il y a bien sur le célèbre baby blues mais il se peut que vous rencontriez des difficultés relationnelles -> construction du lien avec l'enfant ou l'adaptation dans ce nouveau cadre à l'interrelation triangulaire maman-papa-enfant(s)- Il y a aussi les problématiques liées à une éventuelle reprise de l'activité professionnelle, le retour au corps, à la sexualité, etc...

Optimiser aussi par des suivis complémentaires (au sein du même cabinet):

Diététique pré et post natale, optimisation de la prise et perte de poids, une meilleure gestion des apports en vitamines, oligoéléments, des carences éventuelles en nutriments, la meilleure alimentation possible pour vous et votre bébé...

Ostéopathie pré et post natale, optimisation posturale, préparation du corps aux différentes exigences de l'accouchement, soulagement des douleurs, etc...

Les séances

Il est communément suggéré de les commencer au alentours du cinquième mois (mais chaque histoire étant unique, singulière, il est possible de faire du «sur mesure» pour s'adapter au mieux.)

Au rythme d'une séance par mois, en faisant tous les exercices à la maison (musico-mnésie, hypno-flash, «safe place», etc...), le contrôle des techniques et leur accompagnement se fait graduellement, progressivement. La formation de «l'accompagnant» est possible, voir souhaitable dans certains cas, en sachant que au cas ou, si difficulté particulière, la présence du thérapeute est envisageable le jour J (*hors salle de travail, la législation ne permettant cela qu'aux : sage femme, infirmière et médecin anesthésiste*), néanmoins l'Hypnothérapeute pourrait être désigné alors comme accompagnant le cas échéant.