

## La sophrologie

Elaborée en 1960 par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo, la sophrologie est une technique de relaxation et de visualisation. Pendant la grossesse, cette méthode apporte une détente corporelle profonde à la femme enceinte et renforce sa confiance en elle. « *Le principe de la sophrologie est d'aborder les choses positivement* », confirme Bénédicte Cuillier, sage-femme libérale pratiquant la sophrologie prénatale.

Lors des séances, qui réunissent trois à quatre participantes, les femmes enceintes apprennent à se relaxer et à se plonger dans un état de détente profonde – à mi chemin entre la veille et le sommeil – un état de conscience, d'hypovigilance, caractérisé par un abaissement du tonus musculaire. Cet état permet aux femmes de se concentrer sur leurs sensations intérieures et de faire abstraction des éléments perturbateurs extérieurs. Elles se laissent guider ensuite par la voix douce de la sage-femme ou du gynécologue, qui les invitent, grâce à des suggestions positives, à visualiser, de façon sereine et harmonieuse, les différents stades de leur grossesse, le début du travail, les contractions qui s'amplifient, la naissance, leur rencontre avec leur bébé, les premiers jours avec lui, etc.

Ces images heureuses, ce vécu par anticipation, s'ancrent en quelque sorte dans l'inconscient des futures mamans, qui abordent ainsi plus sereinement leur grossesse et la naissance de leur bébé. Cette technique permet aussi de mieux accompagner les contractions le jour J et donc de supporter la douleur plus facilement. Grâce à sa capacité à se relaxer très rapidement, la femme va pouvoir accueillir le début de la contraction sans trop se crispier puis parvenir à se relâcher à la fin rapidement. Elle se crée également ce que l'on appelle un lieu « sûr », un paysage, une image, qui lui inspire sérénité et bien-être et dans lequel elle pourra se « réfugier » entre deux contractions pour récupérer et se détendre.



Avec la sophrologie, les futures mamans apprennent à entrer dans un état profond de relaxation. Photo : DR.

### À lire...

Patrick-André Chéné. *Sophrologie préparation à l'accouchement*. Ellebore, 1999  
Yves Davrou. *La sophrologie facile*. Hachette, 1998.  
Jean-Yves Pecollo. *La sophrologie au quotidien*. J'ai Lu, 2003.

## La sophrologie...

### Pour qui ?

La sophrologie est avant tout indiquée pour les femmes anxieuses qui appréhendent l'accouchement. Elle convient aussi aux mamans qui envisagent un accouchement naturel. Condition *sine qua non* : parvenir à se détendre facilement.

### Existe-t-il des contre-indications ?

A priori non. Les futures mamans contraintes au repos à cause de contractions ou d'une ouverture précoce de leur col peuvent suivre les séances allongées.

### Quand débiter ?

Les séances peuvent débiter dès le premier trimestre de la grossesse. On compte en général une semaine de séances prénatales.

### Cette préparation se suffit-elle à elle-même ?

La sophrologie est une préparation complète à la naissance. Toutefois, si l'envie vous prend de suivre une préparation en piscine, pas de problème. Seule l'haptonomie est incompatible avec la sophrologie (152).

### Et les papas ?

Les futurs pères peuvent tout à fait prendre part aux séances.

### Faut-il s'entraîner chez soi ?

Pour parvenir à se plonger dans cet état de relaxation profonde, l'idéal est de pratiquer la sophrologie un peu chaque jour.

### Peut-on poursuivre après la naissance ?

Oui. La sophrologie permet notamment à la jeune maman, souvent en manque de sommeil, de récupérer rapidement de sa fatigue.

### Côté sous ?

Le prix d'une séance est d'environ 30 euros. Huit au total sont remboursées par la Sécurité sociale, à condition d'être dispensées par une sage-femme ou un gynécologue-obstétricien formés.

### Où trouver un praticien ?

Renseignez-vous auprès de votre maternité (certaines proposent des cours collectifs de sophrologie) ou des sages-femmes libérales de votre secteur.

Si vous habitez en région parisienne, vous pouvez contacter le réseau des sages-femmes d'Ile-de-France :

tél. : 08 99 70 01 03

ou la Société française de sophrologie :

tél. : 01 40 56 94 95

Site web : <http://www.sophrologie-francaise.com>

### Karine, 36 ans, maman de trois enfants de 7 ans, 3 ans et 3 mois

#### « Prête mentalement pour accoucher »

« Je me suis tournée vers la sophrologie durant ma deuxième grossesse. Mon premier accouchement avait été très médicalisé, avec le « package » habituel – perfusion, monitoring, péridurale et grosse épisiotomie – et je souhaitais une naissance plus douce, sans analgésie, pour cette nouvelle naissance. Au cours des séances avec la sage-femme, j'ai appris à détendre complètement mon corps et ma tête. J'écoutais sa voix et je me projetais dans ma grossesse et dans l'accouchement. J'ai appris également à travailler ma respiration et à me détendre entre deux contractions en me réfugiant dans mon « lieu sûr », une plage de Marie Galante. Au fil des séances, je prenais confiance en moi et à la fin de ma grossesse, j'étais sûre que tout allait bien se passer. C'est ce qui s'est produit ! J'ai accouché sans péridurale, en douceur. J'étais tellement contente que j'ai recommencé la sophrologie pour ma troisième grossesse. »

152. L'haptonomie est une préparation basée sur le ressenti alors que la sophrologie est une préparation mentale, reposant, elle, sur la visualisation. Elles s'opposent presque en quelque sorte. Il est donc conseillé de ne pas les suivre en parallèle, au risque de ne profiter des bienfaits ni de l'une, ni de l'autre.

## Le yoga prénatal

Inspiré de la philosophie orientale, le yoga vise à créer une harmonie entre le corps et l'esprit. Pendant la grossesse, cette discipline associe des exercices physiques à un travail respiratoire et se révèle une vraie préparation à la naissance. Il s'agit d'un travail sur soi et sur son corps, autant psychique que physique. La femme apprend à effectuer des mouvements et des étirements que l'on appelle les « postures ». Ces dernières sont réalisées avec lenteur et douceur et ont pour but de permettre à la femme de mieux connaître son corps, de s'approprier ses modifications au fil des mois, de le percevoir dans l'espace et d'assouplir les parties de sa musculature sollicitées en cours de grossesse et lors de l'accouchement. Certaines de ces positions, favorisant la détente du périnée et la descente du bébé, sont particulièrement utiles le jour J.

Chaque séance allie partie théorique et enchaînement de postures. Sur chaque mouvement, la femme réalise un travail respiratoire qui l'aide à se relaxer profondément et contribue à la circulation de l'énergie dans son corps. « *Au cours d'une séance, les femmes enchaînent environ sept postures différentes, debout ou allongées sur des tapis. Le but est de leur apprendre à respirer, à se concentrer sur cette respiration et à se détendre, pour mieux gérer la douleur des contractions le jour de l'accouchement* », explique Frédérique Amé, sage-femme libérale pratiquant le yoga prénatal. Ces mouvements présentent aussi l'intérêt indéniable de soulager les petits désagréments physiques de la grossesse comme les maux de dos, les problèmes digestifs, l'insomnie, etc.



### Caroline, 33 ans, enceinte de huit mois de son premier bébé

#### « Une décontraction corporelle et spirituelle... »

« *J'ai débuté les séances de yoga prénatal avec une sage-femme libérale à la fin de mon 5ème mois de grossesse et j'en suis très contente. Le yoga me détend profondément, à la fois corporellement et mentalement. Au cours des séances, j'apprends à trouver des positions confortables qui me permettent de bien respirer et qui me seront utiles le jour de l'accouchement. A la fin, je suis de bonne humeur et pleine de vie. Pour être fin prête le jour J, je fais aussi quelques exercices chaque soir chez moi et je travaille mon souffle dès que je me promène.* »

#### À lire...

Rosalind Widdowson. *Yoga pour femme enceinte* Marabout, 2003.

Christine Colonna-Césari et Isabelle Calin. *Le yoga de la femme enceinte : Nâtre en liberté*. Médicis, 2003.

## Le yoga prénatal...

### Pour qui?

Pour les femmes qui ont envie de pratiquer un exercice physique modéré et d'apprendre à maîtriser leur respiration pour se passer éventuellement de péridurale.

### Existe-t-il des contre-indications?

Certaines postures peuvent être incompatibles avec des pathologies comme l'hypertension artérielle ou la menace d'accouchement prématuré : dans ce cas, le praticien adaptera les exercices à l'état de la future maman.

### Quand débiter?

Les cours peuvent commencer dès le premier trimestre. Il est déconseillé de débiter au-delà du 6ème mois. Nombre de séances préconisé : huit au minimum.

### Cette préparation se suffit-elle à elle-même?

Oui, le yoga prénatal est une préparation à l'accouchement à part entière. Elle est toutefois compatible avec toutes les autres méthodes existantes.

### Faut-il s'entraîner chez soi?

Oui. Il est recommandé d'effectuer chez soi les exercices réalisés lors des séances de préparation (deux fois par semaine si le yoga prénatal a été débuté au 3ème ou au 4ème mois de grossesse et tous les jours s'il l'a été au 6ème mois).

### Et les papas?

Leur présence est acceptée, à condition qu'ils participent activement à la séance et ne soient pas simples spectateurs (pour ne pas déconcentrer leur compagne).

### Peut-on poursuivre après la naissance?

Oui (une fois la rééducation périnéale effectuée). Les exercices physiques et respiratoires confèrent alors à la maman détente et bien-être et lui permettent de retrouver son tonus musculaire.

### Côté sous...

Une séance coûte en moyenne 30 euros. Huit séances sont prises en charge par la Sécurité sociale, à condition d'être dispensées par une sage-femme ou un médecin.

### Où trouver un praticien?

Les séances de yoga prénatal sont assurées par des sages-femmes ou des médecins (généralistes ou gynécologues-obstétriciens) formés à cette discipline ou par un professeur de yoga spécialisé dans l'accompagnement de la grossesse. Renseignez-vous auprès de votre maternité ou contactez les sages-femmes libérales de votre région.

### Vous pouvez aussi contacter directement les fédérations spécialisées :

Fédération Nationale des Enseignants de Yoga (FNEY)

Tél. : 01 42 78 03 05 - mail : info@fney.asso.fr

Fédération française d'hatha-yoga

Tél. : 01 45 44 02 59 - mail : info@ff-hatha-yoga.com

## La préparation aquatique à la naissance

C'est sans doute l'une des méthodes les plus relaxantes et les plus ludiques qui soient. Une à deux fois par semaine, dans un bassin chauffé à 28 ou 30°C, un groupe de futures mamans se retrouve pour pratiquer des exercices d'échauffement et de relaxation, dans une ambiance conviviale propice à la confiance et à l'échange. « *Les séances, organisées par les maternités ou par les municipalités, sont animées conjointement par une sage-femme et un maître nageur* », précise Claude Devatine, président de la Fédération des Activités Aquatiques d'Éveil et de Loisirs (FAAEL).

Pendant une heure, grâce à l'apesanteur du milieu aquatique, les futures mamans enchaînent, sans fatigue ni lourdeurs, échauffements, entraînement musculaire, respiration, relaxation... Des exercices qui soulagent leurs inconforts physiques de fin de grossesse. Sous le massage de l'eau, maux de dos, douleurs de toutes sortes, jambes lourdes ou problèmes de transit s'allègent comme par enchantement. Des exercices en apnée les font travailler leur souffle en vue de l'accouchement. L'aspect ludique, qui permet d'établir un lien précoce avec son bébé, est également fondamental dans la préparation en piscine.

A chaque séance, un temps est dédié aux questionnements des futures mamans, qui trouvent réponse auprès de la sage-femme ou des autres participantes.



## La préparation aquatique à la naissance...

### Pour qui?

Précisons que cette préparation ne prépare absolument pas à un accouchement dans l'eau! D'un point de vue médical, la préparation aquatique à la naissance est particulièrement indiquée contre les troubles circulatoires et les problèmes de dos, ainsi qu'en cas de grossesse gémellaire. Côté psychologie, cette méthode ludique est conseillée aux futures mamans avides d'exercices en douceur, tout comme aux angoissées, le contact de l'eau étant éminemment déstressant.

### Y a-t-il des contre-indications?

Nulle obligation de savoir nager, mais mieux vaut se sentir à l'aise dans l'eau. Seule condition : se munir d'un certificat médical mentionnant l'absence de contre-indications (affections ORL, génitales, urinaires ou cutanées, menace d'accouchement prématuré, hypertension, etc). Avant chaque séance, la tension artérielle de chaque future maman est néanmoins prise, par sécurité.

### Quand commencer?

La période idéale se situe entre la 26ème et la 28ème semaine, lorsque le bébé commence à prendre de la place et à provoquer quelques désagréments à la future maman (essoufflements, jambes lourdes...).

### Cette préparation se suffit-elle à elle-même?

Non. Il est généralement conseillé d'y adjoindre une autre préparation, comme par exemple la sophrologie ou une préparation classique.

### Et les papas?

Ils sont souvent les bienvenus (se renseigner auprès de l'équipe d'animation).

### Faut-il s'entraîner chez soi?

A moins d'avoir une piscine à domicile... la réponse coule de source, si l'on peut dire!

### Peut-on poursuivre après la naissance?

Oui. La majorité des associations qui dispensent une préparation en milieu aquatique proposent des cours de remise en forme post-natale (à débiter après la rééducation périnéale, et jusqu'à neuf mois après la naissance), ainsi que des activités pour bébés nageurs.

### Côté sous...

Un minimum de neuf séances est recommandé, dont le coût varie de 4 à 8 ou 10 euros l'une. Ce type de préparation n'est pas conventionné par la Sécurité sociale en tant que tel. Il peut néanmoins être pris en charge (à hauteur de huit séances) lorsqu'il fait partie du cycle de préparation

à l'accouchement organisé par une maternité et assuré par une sage-femme. A voir au cas par cas, donc.

### Où trouver un praticien?

Fédération des Activités Aquatiques d'Eveil et de Loisirs (FAAEL)

Tél. : 01 43 55 98 76

<http://www.fael.asso.fr>

Sur Paris :

PAMA (Préparation Aquatique à la Maternité et à l'Accouchement et Autres Activités Physiques et Culturelles)

Tél. : 06 68 19 60 52 / 06 72 21 95 27

<http://www.membres.lycos.fr/pamaaapc>

### Fabienne, 26 ans, enceinte de 8 mois de son premier enfant « Je laisse mon fardeau de femme enceinte au bord du bassin! »

*« J'avais de gros problèmes de circulation veineuse et de dos, aussi la sage-femme libérale auprès de laquelle je fais de la sophrologie m'a t-elle conseillée d'adjoindre cette préparation à la sienne. Un conseil en or : quand je suis dans l'eau, j'ai l'impression de revivre! Libérée de l'apesanteur, je ne sens plus mes 12 kilos supplémentaires, et le massage de l'eau tiède sur mon dos et mes jambes me fait un bien fou! Dans l'élément liquide, tous les mouvements deviennent plus faciles. Pourtant, on ne chôme pas! On fait des pédalages, on travaille les abdos. On effectue un travail particulier sur les muscles qui seront sollicités lors de l'accouchement, notamment pour la poussée : travail du souffle et de l'apnée, contrôle du périnée, exercices jambes écartées, positions pour l'accouchement. Cerise sur le gâteau : on finit par un petit tour dans le jacuzzi, où on peut poser toutes les questions qui nous passent par la tête à la sage-femme et bavarder à loisirs entre futures mamans. »*



### À lire...

Y. Depelseneer. *Les bébés nageurs et la préparation prénatale aquatique* PRODIM Éditeur, 2002.