



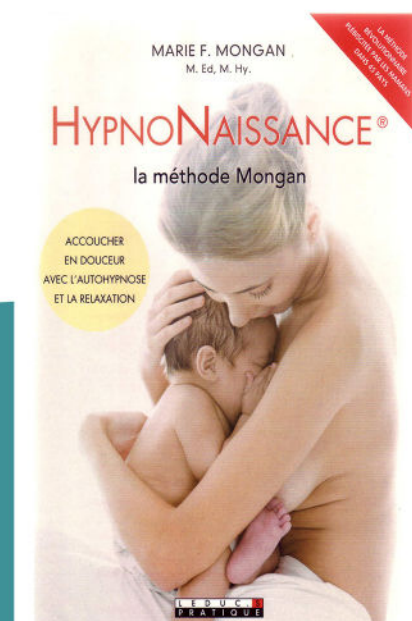
HypnoNaissance® Méthode Mongan



La naissance naturelle confortable et joyeuse

**La référence mondiale pratiquée
dans plus de 45 pays !**

<https://hypnonaissance.eu/>





Aux cours d'HypnoNaissance®, vous apprendrez :

- Comment votre corps est naturellement constitué pour concevoir, nourrir et donner naissance à votre bébé aisément et confortablement.
- Comment réussir à donner naissance plus facilement, de façon plus sécuritaire et confortable.
- Pourquoi la douleur n'accompagne pas inévitablement le travail.
- Comment des techniques de relaxation profonde peuvent vous aider à éliminer le syndrome de peur-tension-douleur.
- Comment augmenter la sécrétion des endorphines, un anesthésiant naturel de votre corps, qui est la seule manière de stimuler sans danger le travail.
- Quelles sont les façons naturelles de faire progresser le travail sans avoir recours à une induction artificielle.
- Comment vous et votre compagnon de naissance pouvez créer un environnement de naissance calme, serein et joyeux.
- Quelles sont les techniques pour donner naissance en douceur et faire naître votre bébé sans la violence de difficiles poussées.
- Comment utiliser votre instinct naturel pour donner naissance de la manière qui se rapproche le plus de ce que la nature a prévu.

PLAN DE COURS

Les modules suivants présentent la matière qui est enseignée au cours d'une session de cinq cours de 2 h 30 chacun et qui est tirée du livre *HypnoNaissance® La méthode Mongan*.

MODULE 1

Découvrir et comprendre l'HypnoNaissance pour vivre une naissance plus facile et plus confortable

- La philosophie de l'HypnoNaissance
- Les origines de l'HypnoNaissance
- Démystifier les douleurs de l'accouchement – Les vagues ou contractions utérines – Les interactions musculaires
- Qu'est-ce qui ne va pas avec le travail ? – Pourquoi il est douloureux et pourquoi il n'a pas à l'être ?

- Les origines de la notion de peur qui n'est plus justifiée – Un aperçu des autres cultures
- Comment la peur affecte la durée et l'inconfort du travail
- Initiation aux notions de base de l'hypnose et de l'autohypnose pour donner naissance
- Comment la pensée détermine les réactions du corps – Exercices pratiques
- Vidéos de HypnoNaissances

MODULE 2

Établir un lien avec le bébé à naître – Préparer le corps et l'esprit à donner naissance

- Vidéos et témoignages de HypnoNaissances
- Établir un lien avant la naissance – Échanges et exercices
- La conversation d'une mère avec son enfant à naître
- Le texte d'un père
- CD et texte de la relaxation de l'arc-en-ciel
- Les respirations : la respiration de détente, la respiration de la vague, la respiration de naissance
- Techniques de relaxation instantanée et progressive pour l'approfondissement pendant le travail
- Visualisations pour le travail

MODULE 3

Se préparer à accueillir son bébé

- Vidéos et témoignages de HypnoNaissances
- Assouplir les muscles de l'intérieur des cuisses
- L'alimentation dont votre corps et votre bébé ont besoin
- Éviter l'épisiotomie – Le massage du périnée - Les positions favorables pour donner naissance
- Le massage par effleurement
- Préparer votre plan de naissance
- La promesse de papa
- Planifier la naissance à l'hôpital, à la maison de naissance ou à la maison
- La date prévue de la naissance
- Comment déclencher le travail naturellement sans avoir recours à la médication ou autres interventions

MODULE 4

Comprendre la simplicité du miracle de la naissance

- Vidéos et témoignages de HypnoNaissances
- Comment votre corps travaille avec vous et pour vous
- S'installer à l'hôpital
- Les deux phases du travail : la phase d'amincissement et d'ouverture et la phase de naissance
- Circonstances particulières
- Les signaux qui indiquent le début du travail
- Le rôle du compagnon de naissance pendant le travail – Le carnet du compagnon de naissance
- Le déroulement de la naissance
- Libérer les peurs, les émotions et les pensées limitatives

MODULE 5

Donner naissance – Insuffler l'amour, donner la vie

- Vidéos et témoignages d'HypnoNaissances
- Comment demeurer confortable pendant le travail
- Si le travail s'arrête ou ralentit
- La respiration de naissance pour donner naissance en douceur – « Souffler » le bébé pour le faire naître
- Faire connaissance avec son bébé, l'allaiter et créer un lien d'attachement – Expulsion du placenta
- Le « quatrième trimestre »



Une approche unique pour donner naissance en douceur

L'HypnoNaissance®, selon la méthode mise au point par Marie F. Mongan à la fin des années 80, est à la fois une philosophie et une technique pour donner naissance de façon satisfaisante, parfaitement détendue et sans stress. Les couples découvrent l'art et la joie de vivre une naissance sécuritaire et plus confortable pour eux et pour leur bébé.

À l'aide de l'autohypnose et d'imageries guidées, les femmes apprennent à accélérer et à augmenter la sécrétion des endorphines naturelles de leur corps, éliminant ainsi ou réduisant sensiblement le recours à la médication. Lorsqu'une femme est bien préparée à la naissance et lorsque son corps et son esprit sont en harmonie, la nature est alors libre de fonctionner aussi bien qu'elle l'avait prévu.

La méthode HypnoNaissance enseigne aux femmes à se défaire de toute programmation antérieure au sujet de la naissance, à faire confiance à leur corps et à travailler avec lui. Elle leur apprend également à se libérer des pensées limitatives et des émotions qui mènent à la peur causant de la douleur et de la résistance musculaire.

Grâce à HypnoNaissance, les femmes retrouvent leur instinct naturel pour enfanter. Les mères sont conscientes, éveillées et totalement en contrôle, quoique profondément détendues, alors qu'elles donnent naissance à leur bébé.

Cette méthode permet à la mère qui accouche de demeurer reposée, alerte et énergique. Elle contribue aussi à la bonne oxygénation du bébé pendant la naissance, réduit et élimine souvent la fatigue, confère au compagnon de naissance un rôle de premier plan et enseigne des techniques de respiration qui permettent à la mère de souffler doucement le bébé pour le faire naître sans la violence de dures poussées.