



## 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 »