



En 4 questions

Sophrologie et maternité

Avec Sabine Bon





*"La vie heureuse est celle qui est en accord
avec sa propre nature." Sénèque*

Sabine Bon

Sophrologue

**9 bis Bd Voltaire
21000 Dijon**

+ 33 (0)7.49.64.68.10

Site internet

Linkedin

Sophrologie et maternité

Invitée : Sabine Bon
Présentation : Marie-Laure Wandji
pour « Naissances Births »

1. Voulez - vous bien nous raconter votre parcours personnel et professionnel ?

Qu'est - ce qui vous a amené vers la sophrologie ?

Sabine Bon : Je suis mariée et maman de deux enfants. J'ai passé plus de trente ans à travailler dans le secteur de l'insertion professionnelle, d'abord auprès des jeunes, puis auprès de personnes en situation de handicap. Ces années ont été riches de rencontres et d'expériences humaines fortes, c'est ce qui m'a naturellement conduit vers la sophrologie. L'approche psycho - corporelle de la sophrologie permet d'accompagner les personnes de façon plus globale avec des principes importants pour moi : l'écoute, la bienveillance et le non jugement. Je me suis formée il y a six ans à l'École de Sophrologie Caycédiennne de Bourgogne-Franche-Comté à Dijon. Aujourd'hui je me consacre pleinement à mon activité de sophrologue indépendante. J'accompagne des personnes en séances individuelles et collectives.

2. Qu'est-ce-que la sophrologie ?

Sabine Bon : La Sophrologie est une méthode psychocorporelle créée en 1960 par le Professeur Alfonso Caycedo, neuro-psychiatre.

Il s'est inspiré d'autres disciplines qu'il a étudié comme le yoga, la méditation, le Zen japonais, la relaxation entre autre.

Elle nous permet de développer nos ressources, nos capacités pour aller vers un état d'équilibre corps-esprit / physique et mental.

C'est une méthode simple qui utilise la respiration, des mouvements doux et la visualisation positive.

On l'utilise de manière préventive mais aussi dans le cadre d'un accompagnement thérapeutique.

Elle est aujourd'hui présente dans le sport, la santé, l'éducation et l'accompagnement social.

C'est une méthode douce, non tactile et facilement utilisable dans un cadre personnel ou professionnel. Elle s'adapte à chacun, à l'instant présent.

Elle s'adresse aux enfants, adolescents, adultes et aux personnes âgées. Elle ne se substitue pas à un suivi médical et /ou psychologique . Elle nécessite un entraînement régulier. Le (la) sophrologue accompagne vers la prise d'autonomie.

3. Selon vous , quels sont les bienfaits de la sophrologie pendant la grossesse ?

Quelles sont les contre-indications ?

Sabine Bon : Face aux nombreux changements liés à la grossesse, la sophrologie peut aider **la maman** à :

- 👉 réduire le stress et l'anxiété générés par les bouleversements physiologiques et psychologiques
- 👉 maintenir un équilibre émotionnel qui permet de réguler la tension artérielle
- 👉 prendre conscience et accepter la modification du schéma corporel
- 👉 renforcer un état d'esprit positif, la confiance en soi pour vivre la grossesse, l'accouchement et le post-partum avec plus de sérénité
- 👉 renforcer la connexion entre la mère et l'enfant à naître
- 👉 apprendre à se relaxer profondément pour se sentir plus sereine face aux contractions et pour mieux gérer la douleur
- 👉 améliorer la qualité du sommeil avec un endormissement plus rapide et une meilleure qualité du sommeil

- 👉 réduire les tensions physiques, les douleurs et les inconforts
- 👉 se projeter de manière positive que soit dans la naissance ou dans le retour à la maison en activant toutes ses capacités, ses compétences.

Pour le fœtus :

- 👉 une meilleure gestion du stress maternel réduit les risques liés à l'hypertension, aux contractions précoces
- 👉 maintenir un état de calme, d'apaisement pour la maman sera bénéfique pour l'enfant à naître.

Pour le papa :

- 👉 réduire le stress et l'anxiété générés par les nombreuses questions, les doutes, afin d'être plus soutenant
- 👉 renforcer la confiance et se projeter plus sereinement dans les différentes étapes
- 👉 améliorer la qualité du sommeil

La sophrologie peut être pratiquée pendant la grossesse sans contre-indication. Il est recommandé de consulter le médecin ou la sage-femme avant de commencer. Le (la) sophrologue adapte les exercices (la respiration/les postures/les mouvements) à l'état de santé de la mère et du père, en lien avec le suivi médical si besoin.

4. Qu'est-ce-que la sophrologie peut apporter d'utile dans la période post-natale ?

Sabine Bon : Les habitudes de relaxation, de détente musculaire et de respiration acquises pendant la grossesse pourront être de nouveau mobilisées par la mère et le père pour mieux appréhender cette nouvelle période d'adaptation : gérer la fatigue physique et les tensions émotionnelles. La sophrologie pourra également accompagner dans le renforcement de la confiance dans ses capacités parentales. Les bénéfices pour les bébés sont indirects : un parent plus calme et apaisé favorise un environnement plus sécurisant pour leur développement.