

## Descriptif du cours de préparation à la naissance et à la parentalité basée sur la pleine conscience – Mindfulness



Ce cours gratuit s'adresse à des femmes enceintes, accompagnées ou non de leur conjoint, dès le début du 2<sup>ème</sup> trimestre de leur grossesse ou plus tard. En 2020-21, il comporte six séances de deux heures 15 et une demi-journée dans la période prénatale, ainsi qu'une séance dans la période du post-partum. En raison des mesures sanitaires liées au Covid-19, il est ouvert au maximum à 6 couples de futurs parents. Il est donné dans un climat d'écoute, de bienveillance et de confidentialité favorisant la sécurité psychique des participants, tout en les soutenant et les valorisant dans leurs propres savoirs et compétences. De ce fondement est dispensé un enseignement basé sur des outils et exercices pratiques de Pleine Conscience élaborés spécifiquement pour les futurs parents à partir du programme *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)* élaboré par J. Kabat-Zinn (2009). Un accent particulier est mis sur la relation parents-bébé in utero, sur le développement de l'écoute de soi et de son acceptation dans ses dimensions cognitives, émotionnelles et sensorielles, sur la pratique d'exercices corporels spécifiques favorisant la physiologie de la grossesse et de l'accouchement, et sur l'appréhension des éléments stressants, imprévisibles et non contrôlables vécus dans la période périnatale. Cet enseignement intègre d'autre part des informations ciblées correspondant aux besoins parentaux, sur les thèmes de la grossesse, de la naissance et du post-partum. Des supports de cours audio et écrits sont distribués lors de chaque séance afin de permettre aux participants de s'exercer et d'intégrer la pleine conscience dans leur vie quotidienne et de s'approprier des informations essentielles liées aux mesures de prévention primaire dans la période périnatale. A noter que les interventions basées sur la pleine conscience (Mindfulness) ont déjà fait leurs preuves en particulier pour l'anxiété généralisée, la réduction du stress, la prévention de la rechute dépressive, l'insomnie, la boulimie et les douleurs chroniques.

**Anne Gendre**

[anne.gendre@hesge.ch](mailto:anne.gendre@hesge.ch)

Maître d'enseignement - Filière sage-femme  
Haute Ecole de Santé - Av Champel 47 - 1206 Genève

Informations et inscriptions :

<https://www.hesge.ch/heds/en/node/523>

## **Objectifs du cours MBCP offert à la Haute école de santé**

- En créant un climat de confiance et de sécurité psychique au sein du groupe,
- En proposant des exercices et outils de pleine conscience adaptés aux futurs parents,
- En soutenant et valorisant les futurs parents dans leurs propres savoirs et compétences,
- En proposant des exercices corporels intégrant pleine conscience et physiologie de la grossesse et de l'accouchement,
- En donnant avec discernement des informations ciblées correspondant aux besoins des parents, sur les thèmes de la grossesse, de la naissance et du post-partum
- En fournissant des supports de cours pertinents : enregistrements audio d'exercices de pleine conscience, résumés écrits de chaque séance, mémos d'informations essentielles en lien aux mesures de prévention primaire dans la période périnatale.

## **Nos intentions sont de permettre aux futurs parents, et en particulier aux futures mères :**

1. De développer leur capacité à être conscient et attentif à leurs besoins, ressources et limites, et de ce fait à adopter des comportements pour eux-mêmes et leur bébé (foetus) favorisant la santé et la physiologie dans les périodes de la grossesse, de l'accouchement et du post-partum.
2. De développer leur autonomie et capacité à faire consciemment des choix leur correspondant durant les processus liés à la parentalité
3. De se préparer quant aux aspects pratiques, sociaux et psychologiques à l'accueil de leur bébé au sein de la famille et ainsi de mettre en place un contexte favorisant le développement d'un attachement sûr
4. D'intégrer une pratique informelle et formelle de la Pleine Conscience dans leur vie quotidienne leur permettant plus particulièrement :
  - a. D'identifier et modifier leur relation à l'égard de leurs propres cognitions, émotions et sensations corporelles, que celles-ci soient agréables, neutres ou désagréables.
  - b. Se ressourcer en ressentant pleinement les sensations et émotions agréables vécues dans les « petits » événements du quotidien de futurs parents et de parents
  - c. D'explorer comment le développement de leur compétence de pleine conscience améliore leur capacité à prendre soin d'eux-mêmes et de leur bébé sans jugement, avec patience et de manière bienveillante.
  - d. D'intégrer un moyen de lâcher-prise et d'être présent en s'exerçant à ancrer son attention sur la respiration, les sensations corporelles et/ou un autre focus.
  - e. De reconnaître les réactions automatiques de fuite (flight), de lutte (fight), d'agrippement (freeze) et de non-acceptation lors de situations de stress, et d'en mesurer l'impact sur leur propre bien-être et celui de leur bébé.
  - f. De considérer les situations de stress comme des opportunités ou des défis à vivre le moment présent tel qu'il est, instant après instant.
  - g. De reconnaître, d'accepter et d'instaurer une relation équilibrée avec les événements imprévisibles et non-contrôlables vécus dans la période périnatale

## **Ouvrages de référence**

- Bardake N. (2014). Se préparer à la naissance en pleine conscience. Paris : Le courrier du livre.
- Vieten C. (2014). Vivre sa maternité en pleine conscience. Bruxelles: De Boeck