

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

### Informations pratiques

Cette préparation à la naissance est pour une part un cours « classique » comprenant des informations et exercices pratiques sur des thèmes en lien à la grossesse, l'accouchement, l'après-naissance et l'allaitement. Du temps est consacré à l'écoute des questionnements et préoccupations des parents. Pour une autre part, elle est basée sur les approches dites de Pleine Conscience qui peut être définie comme la capacité à *Etre attentif d'une manière particulière : délibérément, dans le moment présent et sans jugement.* (Segal Z.V. & al., 2006). **Chaque cycle de cours est limité à 8 couples de futurs parents.**

### Ressource sur les approches de pleine conscience pour les parents :

Vieten C. (2014). *Vivre sa maternité en pleine conscience.* Bruxelles : De Boeck

Lesire C., Ismaïli F., (2018). *Je me prépare à la naissance en pleine conscience.* Archamps : Jouvence.

### Informations sur les approches de pleine conscience :

L'efficacité des pratiques de pleine conscience (méditation et autres formes) a été validée scientifiquement dans de nombreux domaines, comme par exemple son efficacité dans la gestion du stress, de la douleur et de la prévention de la rechute dépressive. Nous avons développé

cette forme de préparation à la naissance et à la parentalité dans le but de prévenir plus particulièrement les effets négatifs du stress et de l'épuisement sur la future maman et son bébé. Bien entendu le futur père ne peut que bénéficier aussi pour lui-même, de cette approche. C'est dans ce sens que nous demandons aux futurs parents s'engageant dans cette préparation, de pratiquer quotidiennement pendant 30 minutes des exercices de Pleine Conscience chez eux à l'aide de supports écrits et audio fournis lors du cours. Aucune expérience préalable n'est nécessaire. La partie du cours « Pleine conscience » est animée par Anne Gendre ou Arabelle Gautier, enseignantes sage-femme, et la partie « classique » par des étudiantes sages-femmes en fin de formation, sous la supervision de l'enseignante.

### Information concernant la participation du futur père ou d'un accompagnant :

La période qui entoure la naissance est une période de grand bouleversement pour toute la famille. Nous souhaitons encourager la participation du futur père autant pour que lui-même ait un espace pour se préparer à cette étape, que pour se sentir plus compétent pour soutenir sa compagne. Si cela s'avère non souhaité ou impossible, un parent ou un(e) ami(e) est le bienvenu dans ce cours. Nous vous encourageons à vous inscrire le plus tôt possible dans la grossesse.



## Informations complémentaires

### Coût

Gratuit pour les futurs parents

### Lieu

Haute école de santé, 47 avenue de Champel, 1206 Genève, salle 057.  
Arrêt de bus et Léman Express : Champel-Gare - parking Lombard ou zone bleue dans le quartier.

### Tenue

Confortable (pantalon souple, chaussette chaude.)

### Contact pour informations ou inscription :

Secrétariat de la filière sage-femme - de 8h30 à 11h45 et de 13h30 à 16h,  
au 022 558 59 90 ou [sf.heds@hesge.ch](mailto:sf.heds@hesge.ch). Les formulaires d'inscription peuvent directement être envoyés par e-mail au secrétariat.

### Entretien prénatal :

Nous vous encourageons à demander cet entretien qui est gratuit sur Genève.  
Lieu : unité de périnatalité des HUG

<https://www.hug.ch/obstetrique/suivi-votre-grossesse#prenatal>