

Préparation à la naissance et à la parentalité basée sur la Pleine Conscience (Mindfulness)

2023
2024

Dans le cadre d'un module de formation Bachelor de « préparation à la naissance et à la parentalité », les étudiantes sages-femmes développent des compétences en ce domaine. Dans ce but, des cycles de cours complets et spécifiques pour les futurs parents, sont organisés à la Haute école de santé de Genève, sous la supervision d'une enseignante sage-femme.

Début des prochains cycles de cours :

- Mardi 7 novembre 2023
- Mardi 27 février 2024



Informations :

Du lundi au jeudi
8h-11h45 et 13h30-16h

sf.heds@hesge.ch
tél. 022 558 59 90

www.hesge.ch/heds/preparation-naissance

En plus d'être une préparation à la naissance classique, ce cours apporte des outils spécifiques aux femmes enceintes et à leur conjoint-e ou leur accompagnant-e, pour la gestion du stress, de la peur et de la douleur en lien à l'accouchement. Basé sur le programme de J. Kabat-Zinn « La réduction du stress basée sur la Pleine Conscience » les futurs parents apprendront à cultiver cette attitude à travers divers exercices de méditation, afin de se préparer à vivre l'expérience transformatrice de la naissance et de la parentalité. Ils-elles seront invité-es à travailler avec leurs sensations et leurs émotions dans le moment présent, et se donneront ainsi l'opportunité d'être en contact plus profondément avec eux-elles-mêmes, leurs ressources, leurs espaces intérieurs de confiance et de paix, afin de vivre plus pleinement cette étape si importante dans le cycle de la vie : devenir parent.

ORGANISATION ET CONTENU

Chaque cycle comprend six séances hebdomadaires prénatales (soirées de 18h à 21h pause comprise), un samedi de 09h à 13h et une séance postnatale.

- Apports de connaissances en lien à la grossesse, l'accouchement, le post-partum et l'allaitement basés sur les besoins des participant-e-s.
- Méditations et exercices basés sur la Pleine Conscience (25 % du temps).
- Echanges en groupe à partir du vécu de chacun-e

Afin de profiter pleinement de ce programme, il est demandé aux participant-es de s'engager à pratiquer environ 30 minutes d'exercice par jour à domicile. Des supports audios et écrits sont fournis dans ce but.

COÛT

Ce cours est organisé dans le cadre de la formation des étudiantes sages-femmes et est donc **gratuit** pour les futurs parents.

INTERVENANTE

Mme Arabelle Gautier, Maître d'enseignement, sage-femme, certifiée CAS HES-SO/ UniGE Interventions basées sur la Pleine Conscience