

Guide d'auto-préparation à l'accouchement par l'hypnose

TOUYAROT Armelle

Hypnose, auto-hypnose et accouchement

Ce guide se propose de vous accompagner dans votre préparation pour un accouchement satisfaisant pour vous. Plus la femme a un bon vécu de son accouchement, meilleur est le lien qui s'installe entre elle et son enfant. Il recourt à l'hypnose ericksonienne pour faire émerger de vous les ressources conscientes et inconscientes dont vous disposez pour mener cette aventure au mieux de vos possibilités. Il utilise les principes fondamentaux des Thérapies Brèves Orientées vers la Solution selon Steve de Shazer. Il est destiné à vous aider à participer à votre accouchement au lieu de le subir afin d'accoucher comme vous le désirez. Il s'accompagne de deux CDs sur lesquels sont enregistrées les séances d'hypnose que vous pourrez faire toute seule, ou qui peuvent vous être dictées par votre Partenaire dans cette aventure. C'est un guide d'auto-préparation personnel. Vous allez déterminer ce qui serait pour vous un accouchement satisfaisant, faire le bilan de ce que vous possédez déjà et de ce qui vous manque pour y parvenir, et évaluer tout le long de cette préparation les progrès que vous faites. Il a pour objectif de renforcer votre confiance en vous et de vous donner les forces nécessaires pour amener votre enfant à la lumière.

Livre conseillé par le Collège d'Hypnose Ericksonienne Paris

L'Hypnose ou Hypnothérapie, est un outil de thérapie brève. Définir l'HYPNOSE est un exercice difficile. L'Hypnose est en fait un état de conscience modifiée. L'hypnose est un état intermédiaire entre la veille et le sommeil. L'Hypnose est un état d'hyper concentration, d'hyper vigilance Un hypnothérapeute est un thérapeute qui utilise l'hypnose à des fins thérapeutiques, et pratique l'hypnose clinique ou médicale. Un hypnotiseur est un charlatan, un personnage de spectacle, dénaturant l'hypnose de sa fonction thérapeutique.