

Programme MBCP Retour d'expérience

Beatrice Vermeulen
Les matinales Occitanie 17/09/2021

- séminaire Mbsr intensif: 2014 ADM
- 5 MBSR 8 semaines
- Rencontre N Bardacke en 03/2015
- Présente à chaque séminaire de MBCP en France avec ou sans Nancy
- Retraite en silence annuel 5 à 10j
- Pratique quotidienne de méditation 5:30 ,20-45min
- Du de méditation en santé Montpellier 2020
- DU en cours Prévention Parentalité Pleine conscience CPJ Metz

"Quel est le point d'équilibre entre ce que chacun peut faire de lui-même, ce qu'il peut faire avec ses proches et ce pourquoi il a besoin de l'aide de professionnels habilités ?"

Yvan Illich

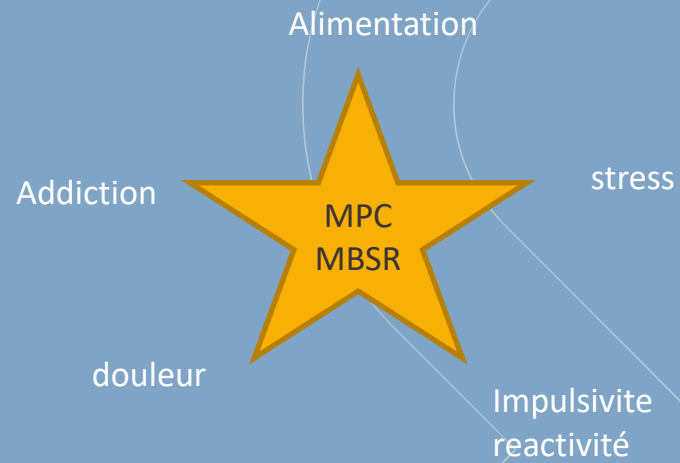
Némésis médicale , l'expropriation de la sante 1974



- De quoi avez-vous besoin pour votre grossesse, l'accouchement, la naissance et les débuts de la parentalité ?



Outils



- Stress: apparait chez 1 personne dont les ressources et stratégies de gestion personnelle sont dépassées par les exigences qui lui sont posées (OMS Arck et al 2001)
- stress maternel prénatal périnatal affecte 58% des ♀, Pères ?

2 sources de stress majeurs

- Etat de santé de l'enfant
- la peur de la douleur de l'accouchement

Demande: - soutien adapté du co parent

- un accompagnement optimal par les professionnels
- réassurance crainte de ne pas savoir faire face à tout ce qui se présente

- Se réapproprier sa sensorialité et ses ressentis grâce à l'exercice du raisin sec et au scan corporel
- Expérimenter les attributs de la pleine conscience dans la vraie vie
- souligner les liens entre douleur et peur: duo infernal



- Comprendre que la douleur de l'accouchement physiologique est 1 douleur normale et transformatrice comparable à la poussée dentaire
- Comprendre les 3 composantes de la douleur: sensorielle, émotionnelle et cognitive
- d'accéder à la capacité d'agir en créant un espace entre le ressenti corporel de la douleur et ses composantes émotionnelles et cognitive permettant le laisser être

- d'entraîner le corps par des exercices de yoga en Pleine Conscience
- d'offrir une expérience sur les douleurs assimilées à celles du travail et de l'accouchement à partir d'exercices codifiés avec des glaçons
- de reconnaître le rôle actif du co-parent

- d'apprendre à exprimer ses besoins et attentes auprès des soignants: BRANM
- de faire comprendre le système calme et contact
- d'être en capacité de se préparer à l'inconnu ,
- de développer et de mobiliser ses propres ressources



Pratique d'Accompagnement :

« aller jusqu'ou l'on est capable d'aller »

Flexisécurité, relation de coopération

Meilleures dispositions psycho-émotionnelles

Pratique exigeante

engageante

quotidienne

formelle

informelle

couples

2:30 , 3:00 9 séances 1 jour

Motivation, Résistance , stress