



Sophrologie et périnatalité

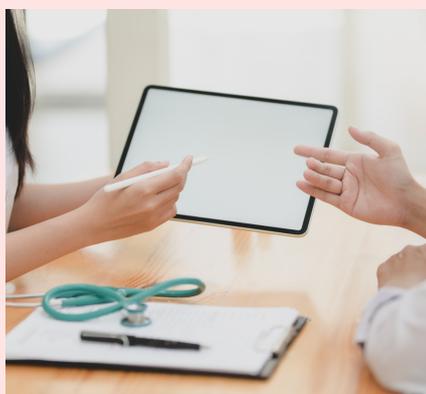
Camille Carrel

Sophrologue certifiée RNCP spécialisée en périnatalité

De la conception à la naissance, la sophrologie vous accompagne

POUR DÉCOUVRIR LES PARTICULARITÉS DE CETTE PÉRIODE DE GRANDS BOULEVERSEMENTS, ET CE QUE POURRAIT VOUS APPORTER LA PRATIQUE DE LA SOPHROLOGIE

La périnatalité, c'est **l'ensemble des processus liés à la naissance** : depuis la contraception jusqu'aux premiers mois du nouveau-né.



Dans cet ebook, vous trouverez des informations sur la **sophrologie**, la **périnatalité et ses éventuelles difficultés** pour les couples qui traversent cette période, ainsi que mon parcours de **sage-femme vers la sophrologie**.

*N'hésitez pas à me contacter afin d'échanger avec moi sur ce sujet !
Camille, votre sophrologue*

Mon parcours dans la périnatalité



Je suis Camille, sophrologue spécialisée en périnatalité, ancienne sage-femme !



J'ai exercé le **métier de sage-femme pendant 3 ans**, en maternité ainsi qu'en libéral, avant de décider de changer de voie : je manquais de liberté dans mes accompagnements auprès des couples, **je voulais leur apporter davantage**, m'occuper au plus près de leurs besoins.

Devenir sophrologue était pour moi une évidence : j'ai découvert cette merveilleuse discipline au cours de mes études et j'ai eu l'occasion d'animer plusieurs séances de préparation à la naissance en proposant aux futures mamans des visualisations de sophrologie.

J'ai obtenu ma certification RNCP à l'Institut de formation en Sophrologie de Grenoble. Depuis, **j'accompagne les petits comme les grands dans leur chemin vers le bien-être**. J'interviens notamment dans la gestion du stress, la préparation mentale à un événement, les troubles du sommeil, la confiance en soi, les phobies, la douleur...

Mais je reste bien sûr **attachée à mon ancien corps de métier**, et souhaite même aller plus loin en proposant un accompagnement aux couples durant la grossesse certes, mais aussi **avant la conception et après la naissance** !

La sophrologie, c'est quoi ?

La sophrologie, c'est une technique psycho-corporelle douce qui met la personne **au centre de sa vie**, pour l'aider à se mettre **à l'écoute d'elle-même** et lui faire prendre conscience de tout son **potentiel**.

Cette thérapie, **uniquement verbale**, est basée sur 2 types d'exercices qui amènent à une **détente corporelle** et à des prises de conscience successives. Ces exercices, **entièrement personnalisés**, sont à refaire chez soi pour se les approprier et prolonger les bienfaits des séances.

Un accompagnement en sophrologie se fait en **8 à 12 séances** réparties sur 2 ou 3 mois : c'est le temps nécessaire pour **intégrer les exercices dans son quotidien** et modifier petit à petit ses mécanismes de pensées !

Relaxation dynamique

Ce sont des **mouvements doux** souvent réalisés debout, inspirés du yoga et pratiqués avec une **respiration contrôlée**.



Relaxation statique

Ce sont des **visualisations** dans différentes situations en lien avec un objectif précis, et qui permettent de **voyager !**



La sophrologie s'adresse à **tout ceux en quête de mieux-être** dans leur vie, les enfants comme les adultes, quelle que soit leur forme physique !



Bien-être quotidien : **gestion du stress et des émotions**, troubles du sommeil ou de la sexualité, confiance en soi, concentration, addictions, pulsions et phobies, gestion de la douleur ...



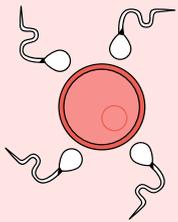
Préparation mentale à un événement important : **accouchement**, examen, permis de conduire, soutenance, entretien d'embauche, compétition sportive, spectacle, opération chirurgicale, ...

Les difficultés rencontrées durant la période de périnatalité

Forte de mes années d'expérience en maternité, je sais que cette période est parfois source de **nombreux bouleversements émotionnels, corporels et psychiques** pour les femmes, les couples :



Avant la conception : les femmes peuvent avoir des **troubles gynécologiques** et parfois des **douleurs quotidiennes** (vaginisme, règles douloureuses, endométriose, fibromyalgie, SOPK ...)



Pour procréer : de plus en plus de couples éprouvent des difficultés à concevoir un enfant (fausse-couche, grossesse extra-utérine...), et entament un parcours de **Procréation Médicalement Assistée**



Pendant la grossesse : les femmes enceintes peuvent souffrir de certains **troubles de la grossesse** (nausées, troubles du sommeil ou de la sexualité, contractions, alitement, changements corporels ...)



Durant l'accouchement : le travail et l'accouchement peuvent ne pas se passer comme on l'avait imaginé, et **la gestion de la douleur** est souvent une grande crainte pour les futures mamans !



Après la naissance : **le nouveau rythme de vie** avec un bébé est souvent difficile à trouver, et la **dépression post-natale** touche de plus en plus de femmes et n'est pas à prendre à la légère

Les bienfaits de la sophrologie durant cette période de grands bouleversements

Je vous propose un **accompagnement entièrement personnalisé**, centré sur vos objectifs de mieux-être, au cours duquel **je vous donnerai de nombreux outils** (fiches d'exercices, enregistrements audio) visant à :

VIVRE EN HARMONIE AVEC SES VALEURS

Booster sa vitalité

PRENDRE SOIN DE SOI

Lâcher-prise

Avoir confiance en son corps

Renforcer sa détermination

Evacuer les tensions

**CHASSER
LES PEURS**

*Accepter les
changements corporels*

Gérer la douleur

Trouver son équilibre mère-femme

Développer la patience

Retrouver un sommeil de qualité **S'AFFIRMER**

Tu as envie d'en savoir plus ?

Réserve ta **séance découverte de la sophrologie** d'1h30, au cabinet ou en visio, à 25 euros au lieu de 50 euros :



<https://www.instagram.com/camillesophrologiegrenoble/>



<https://www.facebook.com/Camillesophrologiegrenoble>



Camillesophrologue@gmail.com



06 68 43 34 88



<https://camillesophrologiegrenoble.fr/>



Centre de médecines douces
l'Arc-en-ciel,
7 place Gustave Rivet,
38000 Grenoble



Espace de thérapies libres
l'Île des couleurs,
7 place Gustave Rivet,
38000 Grenoble

Mon accompagnement en sophrologie leur a déjà beaucoup apporté, pourquoi pas vous ?

Découvrez plus de témoignages de ces changements en cliquant [ici](#)

★★★★★ il y a 4 mois

L'accompagnement de 10 séances par Camille Estrabols m'a apporté énormément de positif. Cette sophrologue est douce, ultra impliquée et très professionnelle. Elle a su adapter un programme sur mesure qui m'a été plus que bénéfique ! Merci !

Visité en janvier

★★★★★ il y a 3 mois

Très bonne expérience ! Moi qui ne suis pas très réceptive à ce genre de chose j'ai été étonné 😊 Elle m'a accompagné tout le long pour mon oral!

Je recommande les yeux fermés, déplus elle est très à l'écoute et disponible 😊

Visité en mars

★★★★★ il y a un mois

Camille m'a accompagné à gérer les angoisses que provoquait mes études alors que j'avais presque développé une phobie scolaire et m'a vraiment aidé à surmonter le stress de mes évaluations... De plus j'ai pu retrouver toute la confiance en moi, sérénité et optimisme dont j'avais besoin :) elle a su se montrer très à l'écoute et disponible... D'une douceur et soutien incroyable elle a été le coup de pouce dont j'avais besoin pour reprendre ma vie en main et arrêter de me faire envahir par mes émotions négatives !!!

Alors encore merci pour tout 😊

Visité en mai

★★★★★ il y a une semaine **NOUVEAU**

Camille m'a fait découvrir la sophrologie à travers des exercices variés et personnalisés. Elle a su faire preuve de beaucoup d'écoute, de douceur, de bienveillance et de sérieux. Je la remercie pour tous ses conseils avisés qui m'ont permis de prendre du recul sur des situations difficiles à gérer et m'ont fait avancer sur mon chemin de vie personnel.

Visité en avril