

PRÉPARATION À L'ACCOUCHEMENT & SOPHROLOGIE

Formation en ligne
*Se préparer sereinement à son
accouchement*

**Camille CARREL, Sophrologue certifiée RNCP, spécialisée
en périnatalité, Ancienne Sage-femme**

**Centre de médecines douces l'Arc-en-Ciel, 7 place
Gustave Rivet, 38000 Grenoble
Camillesophrologue@gmail.com - 06 68 43 34 88
Camillesophrologiegrenoble.fr**

FORMATION EN LIGNE

“ Préparation à l'accouchement & Sophrologie “

Le savoir, c'est le pouvoir !

Riche de mon expérience en maternité en tant que sage-femme, sophrologue en libéral désormais, j'ai relié mes 2 corps de métier pour vous concocter **une formation en ligne autour de la naissance**, et vous proposer de nombreux outils en sophrologie pour **l'aborder sereinement** !



Dans ce livret de présentation, vous trouverez toutes les informations au sujet de cette formation en ligne, de la **sophrologie**, et de ses bienfaits pour se préparer à son accouchement, du pourquoi du comment de cette formation, son sommaire détaillé pour découvrir les différents modules qui la composent, 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 CARREL, votre sage-femme sophrologue*

Mon parcours dans la périnatalité



Je suis Camille Carrel,
sophrologue certifiée
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 de sage-femme 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 cette période si bouleversante de la périnatalité : **du désir d'enfant, jusqu'au post-partum !**

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 **6 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 bienfaits de la sophrologie pour se préparer à la naissance de son bébé

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

Accepter les

**CHASSER
LES PEURS**

changements corporels

Gérer la douleur

Trouver son équilibre mère-femme

Développer la patience

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

Pourquoi cette formation autour de la préparation à l'accouchement ?

Si j'ai à coeur de transmettre de nombreuses informations théoriques et pratiques autour de la naissance, c'est que je trouve les femmes **bien mal préparées en France** !

Et je peux le dire, puisque j'en ai assisté à des cours de prép' durant mes études de sage-femme, puis en tant que future maman. J'en ai moi-même donné beaucoup, et je mesure l'écart entre ce que je pouvais être amenée à dire auparavant en tant que sage-femme, et le contenu de mes séances au cabinet de sophrologie désormais !

Ce n'est bien sûr pas que mon ressenti, c'est le ressenti de la plupart des femmes que j'ai accompagnées tout au long de ces 10 dernières années. Le fameux **"si j'avais su ...", "j'aurai aimé le savoir ...", "mais pourquoi personne ne m'a prévenu ?"**. Pourquoi des femmes, qui ont par exemple un projet d'accouchement physiologique sans péridurale, qui sont pourtant bien suivies, n'ont jamais entendu parler des différents types de poussées lorsqu'elles viennent me voir ? Ou des bienfaits incroyables des sucettes ?

Alors ce projet de formation en ligne, il va permettre de corriger un peu les choses. **C'est ma manière à moi de mettre ma petite pierre dans ce gigantesque édifice qu'est la maternité** ! Cela ne signifie pas du tout que cette formation va remplacer les séances de préparation à l'accouchement dispensées par mes collègues sages-femmes durant la grossesse (qui sont d'ailleurs intégralement remboursées par la sécurité sociale). Moi je ne pourrai jamais donner un avis médical par exemple, si je ne suis pas le professionnel officiel qui suit la grossesse. Par contre, les informations contenues dans cette formation seront un énorme plus, et viendront même soutenir tout le contenu de la préparation à la naissance plus classique, **pour que les femmes puissent poser davantage de questions et se sentir actrices de leur enfantement** !

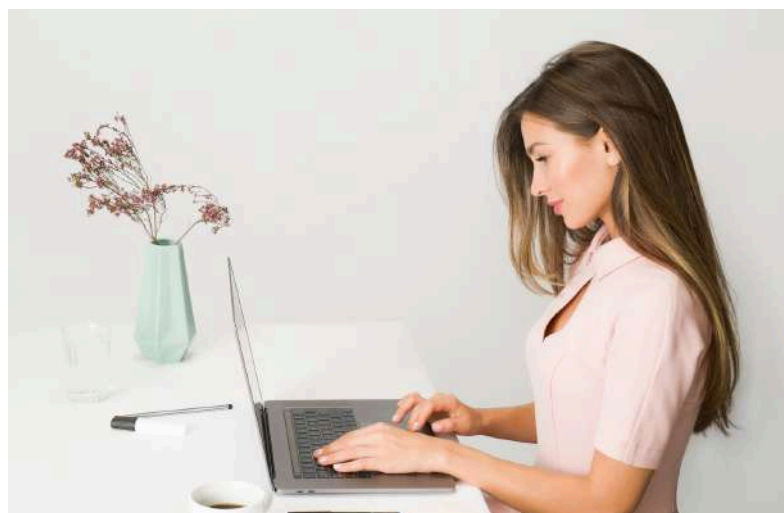
Le format de cette formation

Cette formation autour de l'accouchement et de la sophrologie, je l'ai voulue **virtuelle, en ligne**, pour que chaque femme (et chaque couple) puisse :

- Prendre connaissance de son contenu **à son rythme**, en revenant si besoin sur les chapitres précédents ;
- La commencer quand bon lui semble, car la plupart des préparations à la naissance en France **commencent trop tard** ! Bon nombre des femmes que j'ai suivi tout au long de mes années de sage-femme auraient aimé avoir accès à ces informations plus tôt durant leur grossesse.
- Prendre le temps d'assimiler les différentes informations et **de s'approprier les différents outils évoqués** (mes conseils de sage-femme + les exercices en sophrologie !) ;
- La partager à son partenaire** pour que lui ou elle aussi puisse s'informer sur la naissance.

Les femmes et couples ont donc accès au contenu de cette formation **de manière illimitée**, sans aucune limitation en temps !

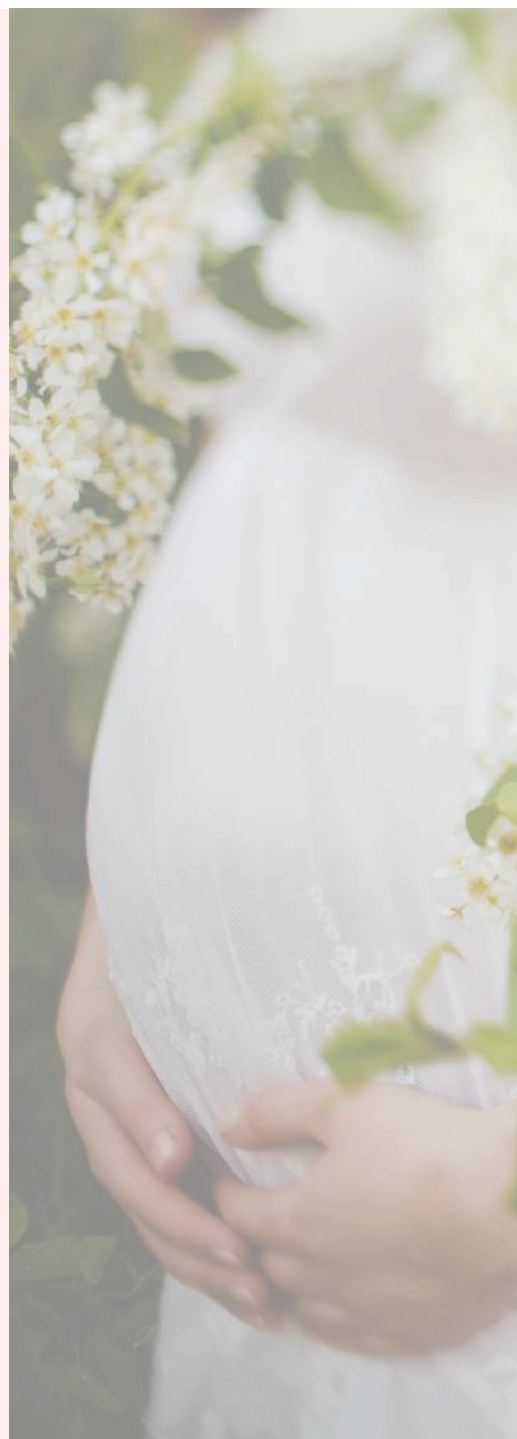
Tout au long de la formation **vous avez la possibilité d'interagir avec moi pour me poser vos questions** ou me confier vos ressentis !









Le contenu de cette formation

Dans cette formation en ligne autour du **monde merveilleux de la naissance** (si si, merveilleux, je vais vous guider pour changer la vision que vous pouvez avoir des accouchements !) vous retrouverez :

- ✓ **+ de 12h de vidéos théoriques et pratiques** autour de l'accouchement, articulés autour de 7 modules décomposés en plusieurs chapitres
- ✓ **35 fiches mémo à télécharger** pour les emporter partout avec vous (outils pour accompagner les contractions, postures, pour et contre de la péridurale, la valise de maternité, les types de poussées, ...)
- ✓ **7 séances de sophrologie** pour vous accompagner vers un enfantement serein (une dizaine de visualisations à télécharger, des exercices à refaire + de nombreuses pistes de réflexion pour aller plus loin) ;
- ✓ **Des conseils de documentations** (reportages, livres, études scientifiques, dernières recommandations obstétricales françaises ...) pour se renseigner davantage ;
- ✓ **Des anecdotes (marrantes !) de mes années d'exercice en tant que sage-femme**



Le sommaire détaillé de cette formation

-  **Module 1 : Déconstruire le monde obstétrical** (1h de vidéos, 3 fiches mémo)
Présentation, déconstruire la vision des accouchements, connaître ses droits...
+ 1ère séance de sophrologie : Se connecter à son corps, à son bébé
-  **Module 2 : Mécanique obstétricale** (4h de vidéos, 7 fiches mémo)
Les grandes étapes de l'accouchement, la base de la base pour accoucher, poussez madame, ce n'est pas fini – le cordon et le placenta, les interventions médicales
+ 2ème séance de sophrologie : Lâcher-prise !
-  **Module 3 : Péri, or not péri ?** (1h de vidéos, 5 fiches mémo)
Généralités sur la péridurale, le travail et l'accouchement sous péridurale, alors on choisit quoi ?, le rendez-vous avec l'anesthésiste
+ 3ème séance de sophrologie : Booster sa vitalité
-  **Module 4 : Accompagner les contractions en créant son environnement idéal** (2h de vidéos, 9 fiches mémo)
Les besoins essentiels d'une femme qui accouche, accompagner les contractions, venir accoucher à la maternité
+ 4ème séance de sophrologie : Construire sa bulle
+ 5ème séance de sophrologie : Accompagner la douleur des contractions
-  **Module 5 : Fin de grossesse et début du travail** (2h de vidéos, 6 fiches mémo)
Fin de grossesse et mise en travail naturelle, le terme se rapproche et rien ne se passe, le déclenchement artificiel du travail, les autres motifs de déclenchement du travail
+ 6ème séance de sophrologie : Renforcer sa confiance en soi
-  **Module 6 : Hé, on a pas oublié de parler de ...** (2h de vidéos, 5 fiches mémo)
La place du partenaire à l'accouchement, les missions du partenaire, le bébé pendant le travail et l'accouchement, bienvenue au monde bébé !
+ 7ème séance de sophrologie : Allez plus loin, savoir où l'on va !

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

"L'accouchement a été parfait, comme dans mes rêves ! J'ai préparé un "waiting cake" au chocolat au milieu de la nuit quand les contractions ont commencé, comme vous me l'aviez conseillé, et mon fils était ravi de l'avoir au dessert le soir pendant que j'accouchais ! Je me suis aussi régalée d'un sandwich au saucisson tant attendu pendant que le gâteau cuisait. Et j'ai bien sûr appliqué les techniques de respiration, détente et pensées positives que nous avons vues ensemble tout en restant active, et j'ai ainsi tenu à la maison et suis arrivée à la maternité en étant dilatée à 6, ce qui m'a permis d'être immédiatement prise en charge et soulagée par la péridurale qui n'a pas freiné le travail. Merci pour votre accompagnement tout en douceur et sympathie " Marianne, maman d'Eléanore

"Un scénario d'accouchement que je n'avais pas anticipé: un déclenchement puisque j'ai fissuré la poche des eaux mais le travail ne s'est pas mis en route tout seul. Déclenchement par tampon de proress, c'était intense ! J'ai malgré tout réussi à appliquer certains exercices que nous avons vu ensemble ce qui m'a permis de différer la pose de la péridurale mais j'ai quand même succombé! Donc voilà, fin du parcours pour moi dans l'aventure de la grossesse et maintenant c'est le chemin de la position de mère qu'il va falloir apprivoiser ! Merci encore pour votre accompagnement ! Continuez à faire ce que vous faites car vous le faites très bien !!" Caroline, maman de Taho

" Merci encore « fée » Camille car je sais que nous vivons ce bonheur depuis des mois grâce à vos précieux conseils ! J'ai refais nos exercices dans la gestion des contractions avant la pause de la Péri et j'ai mangé une chupa chups pendant le travail... j'ai bien pensé à vous ! " Virginie, maman de Roméo

"Je m'estime très chanceuse d'avoir croisé le chemin de Camille lors de mon dernier trimestre de grossesse et d'avoir pu préparer au mieux mon accouchement à venir. J'étais littéralement tétanisée par la peur de l'accouchement, je ne me sentais pas du tout prête et perdue malgré les cours de préparation dispensés par ma sage femme. Camille m'a tout de suite mise en confiance et a su s'adapter à mes besoins pour me rendre sereine. Je repars avec des outils, des conseils et une multitude d'exercices à tester le jour J, j'aborde cet événement à venir très confiante" Allison, maman de Mattia

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

"Vos audios ont été une aide ainsi que tout notre travail. Ce fut un accouchement relativement rapide avec beaucoup de doutes, de douleur mais j'y suis arrivée et à ma manière, en me respectant. Je ne me suis pas laissée complètement envahir par mes angoisses." Vanessa, maman de Julie

" J'ai fait 3 sessions de sophrologie avec Camille, au sein de son cabinet, afin de m'aider à accompagner la douleur lors de mon futur accouchement. Les trois étaient parfaites. Elle est très à l'écoute et pédagogue. Ses explications sont très claires. J'ai déjà pu tester quelques unes de ses astuces et elles m'ont beaucoup aidées. Je la remercie beaucoup pour cet accompagnement et pour les fiches pratiques en fin de séance." Isabelle, maman d'Aline

"Camille est très pédagogue, douce et bienveillante. Son accompagnement est un vrai moment de douceur et bien être. Si j'avais su, j'aurais sans doute fait appel à elle plus tôt durant ma grossesse ! Elle m'a donné des clefs pour cheminer vers la sérénité et me préparer à la naissance de ma fille. J'ai bien pensé à elle avec la technique du peigne (sauf que c'est un requin jouet de mon fils qui y est passé). Encore merci pour votre accompagnement qui nous aura été bien utile ! " Laura, maman d'Ahlinea

" Merci à Camille pour sa bienveillance et ses conseils! J'ai fait appel à Camille pour me préparer au mieux à mon accouchement. Grace à elle j'ai pu mieux comprendre mon corps, ses astuces m'ont permis de gérer mes contractions et de maximiser l'avancement du travail ! Encore merci" Marion, maman de Pauline

" Les séances de suivi de grossesse / préparation à l'accouchement avec Camille sont très bénéfiques. Camille est attentionnée, bienveillante et à cœur de nous donner le maximum de clés pour que tout se passe bien le jour J. On repart avec beaucoup d'informations théoriques, exercices pratiques et supports visuels/auditifs. Je recommanderais sans hésiter la sophrologie avec Camille " Fanny, maman de Léna

Acheter la formation en ligne “ Préparation à l'accouchement & Sophrologie “

Les femmes et couples ont donc accès au contenu de cette formation **de manière illimitée**, sans aucune limitation en temps, pour la suivre totalement à leur rythme.

Cette formation est disponible **au prix de 360€**, paiement en plusieurs fois possible (paiement paypal ou stripe via une plateforme de paiement sécurisée), j'ai hâte de vous accompagner vers un accouchement serein !

Pour l'acheter, c'est par ici :
<https://camillesophrologue.systeme.io/>

Une fois l'achat réalisé, vous recevez vos codes d'accès directement par mail.

Retrouvez toute mon actualité et contactez moi sur :



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



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



Camillesophrologue@gmail.com



06 68 43 34 88



<https://camillesophrologiegrenoble.fr/>

Pour un accompagnement en présentiel, retrouvez-moi au centre de médecines douces **l'Arc-en-ciel**, 7 place Gustave Rivet, 38000 Grenoble

