



LES 2 C
ALLAUCH
POUR LES FEMMES
UN TEMPS POUR TOI



L'Haptonomie : Accompagnement pendant le parcours PMA

*Le Pouvoir du Toucher
Affectif pour Créer des
Liens Durables*



Cécile Albaladejo
06.60.87.80.73
les2callauch.fr

FELICITATIONS

Pour commencer, je tenais à te féliciter
d'avoir télécharger mon e-book sur
l'haptonomie.

Cela veut dire que cette approche te
parle.



Introduction

Bienvenue dans ce guide dédié à l'haptonomie et à son rôle précieux dans le parcours de procréation médicalement assistée (PMA).

En tant qu'infirmière et haptonome, j'ai pu observer à quel point cette approche peut transformer l'expérience des couples traversant les défis de la PMA.

Cet ebook a pour objectif de vous faire découvrir comment l'haptonomie peut vous soutenir, vous et votre partenaire, tout au long de ce parcours souvent complexe et émotionnellement intense.



Qu'est-ce que l'haptonomie ?

L'haptonomie, souvent décrite comme la "science de l'affectivité", est une approche qui vise à établir et à renforcer les liens affectifs par le toucher.

Développée par le Dr Frans Veldman dans les années 1960, cette pratique se base sur l'idée que le contact physique, s'il est empreint de bienveillance et de sensibilité, peut créer des connexions profondes entre les individus.

L'haptonomie offre de nombreux bienfaits, Elle est souvent utilisée pour accompagner les femmes et leurs partenaires, favorisant ainsi un protocole serein.



Comprendre la PMA

***** Importance de l'accompagnement émotionnel et physique *****

Le parcours de PMA peut être éprouvant sur le plan émotionnel et physique.

Les couples doivent souvent faire face à des cycles de traitement intenses, à des attentes prolongées et à des incertitudes.

Le stress, l'anxiété et les tensions relationnelles sont courants, rendant essentiel un soutien émotionnel adapté.



L'Haptonomie et le Parcours de PMA

***** L'Importance du Soutien Émotionnel dans le Parcours de PMA *****

Le parcours de Procréation Médicalement Assistée (PMA) est souvent empreint de défis émotionnels et physiques pour les couples. Ce processus peut engendrer des sentiments de stress, d'anxiété et d'incertitude.

L'haptonomie, avec son approche centrée sur le toucher affectif et le soutien émotionnel, offre une ressource précieuse pour accompagner les futurs parents tout au long de ce parcours.

L'haptonomie aide à créer un environnement de sécurité et de bien-être, favorisant une meilleure gestion des émotions et renforçant la résilience des couples face aux défis de la PMA.

En instaurant un climat de confiance et de bienveillance, l'haptonomie contribue à apaiser les tensions et à renforcer le lien entre les partenaires.



L'Haptonomie et le Parcours de PMA

***** Techniques d'Haptonomie pour le Parcours de PMA *****

L'haptonomie propose diverses techniques pour accompagner les couples dans leur parcours de PMA.

Ces pratiques visent à préparer le corps et l'esprit à l'arrivée d'un enfant.

Chaque séance est unique car adapter aux parcours.

L'haptonomie joue un rôle crucial dans le soutien des couples en PMA.

Elle aide à créer un espace de détente et de connexion, permettant aux partenaires de se soutenir mutuellement et de gérer les émotions complexes associées aux traitements.



L'Haptonomie et le Parcours de PMA

***** comment cela se passe *****

Une première séance entre la future mère et le thérapeute pour parler à cœur ouvert de ce que vit la personne.

La séance dure au minimum 1 heure.

Un premier travail sur le corps de la femme est fait.

Une seconde séance en couple, afin de permettre une connexion dans le couple, une compréhension pour le couple de ce que vit la future mère, enlever les non-dit et travailler sur le lâcher-prise.



L'Haptonomie et le Parcours de PMA

***** Les bénéfices de l'haptonomie pendant la PMA *****

Réduction du stress et de l'anxiété

L'haptonomie aide à apaiser le stress et l'anxiété grâce à des techniques de relaxation et de toucher bienveillant. Cela peut améliorer la qualité de vie des couples et augmenter leurs chances de réussite.

Renforcement du lien entre les partenaires

En favorisant une communication émotionnelle profonde, l'haptonomie renforce le lien entre les partenaires. Ils apprennent à se soutenir mutuellement, ce qui est essentiel pour traverser les défis de la PMA.

Préparation émotionnelle pour la parentalité

L'haptonomie prépare les futurs parents à accueillir leur enfant avec sérénité et amour. Elle les aide à développer une relation affective dès les premières étapes de la conception, renforçant ainsi leur rôle de parents.



L'Haptonomie et le Parcours de PMA

**** Témoignages de Couples en PMA ****

Les témoignages de couples ayant intégré l'haptonomie dans leur parcours de PMA mettent en lumière les bénéfices de cette approche. Voici quelques récits inspirants :

- ****Julie et Marc**** : "Notre parcours de PMA a été long et éprouvant, mais l'haptonomie nous a offert un espace de réconfort et de soutien. Les séances, nous ont permis de rester connectés et de surmonter les moments difficiles ensemble. Nous avons également ressenti une plus grande sérénité et une meilleure préparation émotionnelle pour accueillir notre bébé une fois présent dans mon ventre."



L'Haptonomie et le Parcours de PMA

**** Témoignages de Couples en PMA ****

- ****Claire et Thomas**** : "L'haptonomie nous a aidés à transformer notre stress en moments de connexion et de partage. Les exercices de respiration et de visualisation ont été particulièrement bénéfiques pour gérer l'anxiété liée aux traitements. Grâce à Cécile, nous avons pu maintenir une attitude positive et confiante tout au long du parcours." Aujourd'hui nous sommes récompensés.

- ****Sophie**** : "Après plusieurs tentatives infructueuses, nous étions épuisés émotionnellement. L'haptonomie nous a offert un nouveau souffle. Les séances nous ont permis de nous reconnecter car le couple commençait à s'essouffler, de renforcer notre lien et de préparer notre esprit pour notre dernière chance de transfert. J'ai eu le sentiment d'effacer toutes ces expériences négatives pour pouvoir repartir à zéro. Nous avons ressenti un immense soutien de la part de Cécile et une profonde tranquillité pour le transfert le jour j."

L'Haptonomie et le Parcours de PMA

L'haptonomie offre un accompagnement précieux pour les couples engagés dans un parcours de PMA. La réussite n'est pas toujours au rendez-vous, mais l'approche est tellement importante. Elle permet de mieux vivre les échecs et les fausses couches.

En mettant l'accent sur le toucher affectif, la respiration consciente, la visualisation positive et le soutien mutuel, cette approche aide à réduire le stress, à renforcer la connexion affective et à préparer les futurs parents à accueillir leur enfant.

Les témoignages montrent que l'haptonomie peut transformer le parcours de PMA en une expérience plus sereine et harmonieuse, favorisant le bien-être émotionnel et physique des parents et du bébé à venir.



Un Cadeau pour toi

Si tu as des questions supplémentaires, des retours, si tu souhaites en savoir plus sur mes services ou approfondir le sujet, n'hésite pas à me contacter.

Cet e-book te donne accès à un rabais de

10 euros

sur la séance de ton choix, Haptonomie ou massage d'une heure.

Pour en profiter,
je te laisse me contacter avec le code book10

06.60.87.80.73

Je serai ravie de t'aider dans ton chemin vers la maternité de tes rêves.

Merci encore pour ton engagement et ta confiance.



Cécile

infirmière et haptonome