



KVINNA SÀRL

Formation Professionnelle

MODULE 2

HypnoMaternelle™

Accompagner la maternité avec douceur,
présence et sécurité intérieure.



**Manuel de
formation**

Jessica Riedi Müller

Kvinna Sàrl
www.kvinna.ch
info@kvinna.ch
Copyright © 2023–2024

En participant à cette formation en technique HypnoMaternelle™, je m'engage à utiliser exclusivement le logo officiel de l'entreprise Kvinna Sàrl ainsi que le texte spécifique fourni ci-dessous lors de toute représentation, promotion ou figuration de la technique HypnoMaternelle™ sur site web, réseaux sociaux ou tout autre support de communication.



Directement issue de l'hypnose eriksonienne, HypnoMaternelle™ est un programme créé par Jessica Riedi Müller et Elodie Hunziker.

HypnoMaternelle™ à pour but :

- d'améliorer votre bien-être physique, émotionnel et mental pendant la grossesse
- d'envisager sereinement les différentes étapes de l'accouchement
- d'apprivoiser les changements émotionnels du post-partum et de créer un lien fort et harmonieux avec votre bébé.

L'objectif étant de mettre en lumière la femme que vous êtes, en vous donnant confiance en votre capacité à donner la vie – certainement la plus belle chose qui soit – au travers de moments inoubliables pour vous et votre bébé.

HypnoMaternelle™ vous accompagne dans la détente, la gestion du stress, la réduction des douleurs et inconforts liés à la grossesse. Vous serez ainsi préparée tant mentalement que émotionnellement à l'accouchement et au post-partum.



Bienvenue dans l'univers de Kvinna et de notre programme de formation HypnoMaternelle™ !

Nous sommes Jessica Riedi Müller et Elodie Hunziker, les co-fondatrices de HypnoMaternelle™ . En tant que mères et hypnothérapeutes spécialisées dans l'accompagnement de la femme en périnatalité, notre passion réside dans l'établissement d'un environnement bienveillant et solidaire pour les femmes tout au long de leur parcours vers la maternité, et également pour les hommes à chaque étape de leur cheminement vers la paternité.

HypnoMaternelle™ est née de la force et du courage des femmes. À travers une récolte de témoignages en Suisse Romande, nous avons écouté leurs récits authentiques sur les défis émotionnels rencontrés pendant la grossesse et le post-partum. Leur témoignage a révélé un regret partagé : le manque de préparation pour affronter ces moments de transition. C'est ainsi qu'est née HypnoMaternelle™, avec la mission de combler ces manques et de soutenir les femmes à travers des outils pratiques et des accompagnements personnalisés.

La naissance d'un enfant est un bouleversement non seulement pour la mère, mais aussi pour le couple et la famille dans son ensemble. Chaque séance que nous avons créée, chaque accompagnement que nous offrons, est minutieusement conçu pour répondre aux besoins spécifiques des femmes pendant cette période de transformation.

Nous nous sommes inspirées du système scandinave, en particulier de la Suède, où la préparation au post-partum est une norme. Notre objectif est de mettre en lumière la femme, de rendre l'inconnu plus confortable et de fournir des outils et des techniques pour naviguer avec confiance dans cette nouvelle étape de vie.

Dans notre manuel HypnoMaternelle™, nous partageons nos recherches, nos connaissances, nos expériences et nos pratiques, afin d'accompagner les femmes à se préparer émotionnellement et mentalement à l'accouchement et au post-partum. Chaque femme, chaque homme, chaque bébé, chaque couple est unique, c'est pourquoi nous proposons des approches individualisées pour répondre à leurs besoins spécifiques.

Nous sommes fiers de présenter HypnoMaternelle™ comme un accompagnement unique, centré sur l'humain, et nous sommes reconnaissantes de pouvoir partager cette aventure avec vous.

Découvrez nos formations et accompagnements sur notre site web : www.kvinna.ch ou pour plus d'informations, écrivez-nous à : info@kvinna.ch



Introduction

La grossesse, l'accouchement, et le post-partum constituent des étapes majeures et fondamentales dans la vie d'une femme, tout comme dans celle du couple. Ce sont des périodes intenses de changements tant physiques, psychologiques, émotionnels que relationnels. Nombreuses sont les mamans qui, pour mieux vivre ces moments, recherchent un soutien et une aide.

En tant qu'hypnothérapeute, vous disposez déjà des ressources nécessaires pour accompagner, de manière générale, ces besoins. Avec la formation HypnoMaternelle™, vous avez l'opportunité d'acquérir des connaissances approfondies et spécifiques aux besoins associés à cette période de vie. Quelle plus belle mission que celle de préparer et d'accompagner l'arrivée de la vie ?

Dans les semaines qui suivent l'accouchement, les défis sont tout aussi grands, voire plus importants encore. Le programme utilise les bienfaits de l'hypnose pour aider les jeunes mamans à s'épanouir dans cette nouvelle mission et ce nouveau rôle.

Durant ce programme, vous pratiquez des techniques spécifiques pour accompagner les femmes enceintes à se relaxer, à gérer leur stress, les douleurs et les inconforts liés à la grossesse, ainsi qu'à se préparer mentalement et émotionnellement à l'accouchement. Vous découvrirez également comment aider la future maman à créer un lien profond et harmonieux avec son bébé. L'accompagnement du post-partum, proposé par HypnoMaternelle™, apporte une dimension particulière qui rend notre formation unique. Il vous sera alors possible d'acquérir tous les puissants outils hypnotiques nécessaires au programme HypnoMaternelle™. De cette manière, vous apprendrez comment il est formidable d'induire des états hypnotiques à travers une communication efficace.

Il est important de souligner que l'HypnoMaternelle™ ne remplace pas les soins médicaux traditionnels. Elle peut être utilisée en complément pour améliorer le bien-être global des jeunes mamans



Le programme HypnoMaternelle™	6
Séance 1	9
Les liens	9
Informations théoriques.....	10
Informations pratiques.....	13
Séance 2	17
Les inconforts physiques et émotionnels	17
Informations théoriques.....	18
Informations pratiques.....	21
Séance 3	25
La préparation à l'accouchement	25
Informations théoriques.....	26
Informations pratiques.....	27
Séance 4	30
La préparation au postpartum	31
Informations théoriques.....	32
Informations pratiques.....	34
Séance 5	37
Vivre sereinement son postpartum	37
Informations théoriques.....	38
Informations pratiques.....	40
SCRIPTS HYPNOMATERNELLE™	43
Auto-hypnose N°1 vivre sa grossesse avec confiance et sérénité.....	44
Auto-hypnose N°2 préparation mentale.....	48
Auto-hypnose N°3 préparation à l'accouchement.....	50
Auto-hypnose N°4 vivre son accouchement avec confiance (jour J).....	57
Auto-hypnose N°5 le poème du postpartum.....	61

