

BIEN-NAÎTRE

2 accompagnements pour prendre soin de soi et de son couple dans les grandes étapes du chemin vers votre parentalité.

MODALITÉS & FORMATS

ACCOMPAGNEMENT À LA PARENTALITÉ
Tarif : 900€ - 9 séances d'1h30

Je vous propose un espace pour vous accompagner, futurs parents, dans les changements, les questionnements et les émotions qui peuvent vous accompagner dans toutes les étapes de la parentalité.

Premier contact :
Notre rencontre débute par un premier contact téléphonique avec l'un d'entre vous, pour faire connaissance, découvrir votre projet et échanger autour de vos attentes. C'est aussi l'occasion de vérifier ensemble que l'accompagnement vous correspond.

L'accompagnement : 9 séances
Avant la conception
Il débute par 3 rendez-vous :
- un temps d'échange en couple,
- un entretien individuel avec chacun de vous.

Ces temps respectifs permettent à chacun de trouver sa place, de s'exprimer librement et d'aborder cette nouvelle étape à son rythme.
- Un rdv pour préparer le corps de la future maman.

Le suivi au fil de la grossesse et après la naissance

A partir du 4éme mois, l'accompagnement se poursuit avec 5 rendez-vous réguliers, à raison d'une séance par mois.

Un temps de rencontre est également prévu après la naissance, pour accompagner les premiers pas dans cette nouvelle vie de famille.

Si l'un des deux conjoints se montre plus réservé à l'idée de participer, un premier échange individuel par téléphone ou en visioconférence peut lui être proposé.



Parcours Bien naître

Le parcours évolue avec vous, au fil de votre histoire et de l'arrivée de bébé.

Avant la conception — préparer le nid – 3 RDV

Le projet d'enfant commence avant la grossesse. Un temps pour prendre soin de soi, du couple et de ce qui se joue autour du désir d'enfant

- préparer le corps et le « nid » à accueillir bébé,
- faire le point sur l'alimentation et l'hygiène de vie,
- déposer les questions, appréhensions ou vécus qui peuvent bousculer ce projet,
- travailler autour des blocages émotionnels et retrouver davantage de fluidité,
- préserver le lien du couple au-delà du seul projet de conception.

Pendant la grossesse — préparer la rencontre – 5 RDV

Au fil de la grossesse, chacun commence à prendre sa nouvelle place.
Le lien avec bébé se construit, tandis que le corps et le couple se transforment

- accompagner les transformations du corps et le préparer à l'accouchement,
- soulager les tensions grâce aux massages cocooning,
- créer du lien avec bébé à travers le toucher et le massage,
- permettre aux deux parents de prendre leur place dans cette rencontre,
- accompagner les évolutions du couple et de la dynamique familiale,
- si besoin, s'appuyer sur des professionnels complémentaires.

Après la naissance — apprivoiser cette nouvelle vie – 1RDV

Bébé est là : il faut maintenant apprendre à vivre ensemble autrement

- accompagner la rencontre entre les parents et leur bébé,
- aider chacun à trouver sa nouvelle place,
- prendre soin du lien de couple et de l'identité de chacun,
- transmettre des outils simples pour apaiser le quotidien et prendre soin de soi et de bébé.



SOUTIEN À LA CONCEPTION
Tarif : 300€ - 3 séances d'1h30

Je propose un espace de soutien pour les couples qui rencontrent des difficultés à concevoir et traversent un parcours parfois éprouvant, physiquement comme émotionnellement. Qu'il s'agisse d'un parcours médicalisé ou non, l'accompagnement offre un temps pour déposer ce que vous vivez, exprimer vos émotions, partager vos questionnements et vous sentir soutenus tout au long de cette période



Le début de l'accompagnement
Comme pour l'accompagnement à la parentalité, tout commence par un premier contact téléphonique avec l'un d'entre vous, puis un entretien pour faire connaissance et échanger autour de votre situation.

Le suivi débute par trois rendez-vous :
un temps d'échange en couple,
un entretien individuel avec chacun des deux parents.

Un suivi adapté à votre parcours
La suite de l'accompagnement se construit en fonction de votre situation, de vos besoins et de votre vécu.
Le nombre et le rythme des séances sont définis ensemble, pour vous proposer un soutien qui respecte votre cheminement.

Si l'un des deux conjoints se montre plus réservé à l'idée de participer, un premier échange individuel par téléphone ou en visioconférence peut lui être proposé.