

Sophro-Fertilité :

**Vous avez des difficultés à concevoir un enfant ?
Fausse-couche, stérilité non organique, FIV, ...**

Du projet d'enfant à la conception

Pour qui ?

Pour vous, qui rencontrez des difficultés à concevoir ou à garder l'enfant, notamment dans certains cas d'hypofertilité médicale.

Pour vous, parents et futurs parents qui souhaitez sortir des schémas difficiles pour transmettre la vie plus librement.

Quand ?

Au début du projet, comme après une longue attente, avec ou en dehors d'une prise en charge médicale.

Comment ?

Une partie du travail se déroule en couple, une autre partie, propre à l'histoire de chacun se fait en séance individuelle.

Si le conjoint ne souhaite pas participer, un travail strictement individuel est possible.

CET ACCOMPAGNEMENT VOUS PERMETTRA DE

- Prendre conscience de soi, dans sa globalité : corps – mental – émotions – énergie
- Acquérir des outils concrets pour une détente profonde jusque dans les organes génitaux et le système reproductif
- Être capable d'observer de façon calme et bienveillante ce qui se passe en soi et les interactions entre les pensées, les émotions et le corps
- Trouver et traverser les croyances limitantes conscientes et inconscientes : C'est quoi pour vous devenir parent ?
 - Croyances limitantes liées à votre enfance, votre naissance ou votre propre gestation
 - Les peurs : peurs de ne pas être capable de.../ peurs par rapport au couple, à la fratrie déjà existante, pour l'enfant à venir / ...
 - Les sentiments de non droit, de ne pas mériter
 - Les liens transgénérationnels : liens parents/enfant douloureux, ...
 - Autres difficultés spécifiques.
- Communiquer à son conjoint, sa conjointe, son « vécu ressenti », avec empathie et consentement mutuel. Aller faire un tour dans le monde de l'autre pour une véritable écoute, un profond partage et une meilleure compréhension
- Sortir de la quête et de l'attente :
 - Quand bébé sera là, alors ma vie sera ...
 - Et si déjà, maintenant je pouvais être
- Lâcher prise. Attention, cela ne signifie pas être passif
- Prendre soin de soi en connaissant ses vrais besoins
- Reconnaître ses ressources, les utiliser et les transmettre
- Revisiter son regard sur la relation sexuelle