

Accompagnement en sophro-puériculture MSVP - Méthode Sérénité à Votre Portée - Périnatalité, Parentalité - Petite enfance

Pratiques complémentaires

Aurélie Leroy

Aurelie Leroy

Accompagnement en
sophro-puériculture
MSVP
- Méthode Sérénité
à
Votre Portée

Périnatalité, Parentalité, Petite enfance - Pratiques complémentaires

© Aurelie Leroy, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-4812-6

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Toute reproduction contenus Sophro Puériculture MSVP protégés par le droit à la propriété intellectuelle Copyright Aurélie Leroy MSVP Méthode Sérénité à Votre Portée, Périnatalité parentalité 2022

Introduction

Cet e-book est destiné aux professionnels de la santé et de la petite enfance qui accompagnent les parents, futurs parents et leurs enfants au quotidien et qui ont suivi la formation MSVP - Méthode Sérénité à Votre Portée - Périnatalité, Parentalité - Petite enfance.

Il s'adresse également aux professionnels qui souhaiteraient bénéficier des outils de cette méthode et en acquérir l'expertise pour expliquer et animer les pratiques, que ce soit en consultation ou en atelier collectif avec les bébés, enfants, parents et futurs parents qu'ils accompagnent.

La méthode MSVP a été créée par mes soins d'après mon expérience professionnelle en tant qu'infirmière puéricultrice en PMI (Protection maternelle et infantile) et indépendante, ainsi qu'en tant que sophrologue énergéticienne.

Dans ce recueil, je vous propose une cinquantaine de pratiques complémentaires courtes sur des thématiques variées – apaisement du corps, lâcher-prise, confiance en soi, sommeil... – inspirées à la fois de la sophrologie, de la sophro-puériculture, de la méditation, de l'hypnose, de l'haptonomie et de l'énergétique.

À noter que - quelles que soient les méthodes et les pratiques que vous choisissiez – apprendre aux parents et aux enfants à se relaxer, à se détendre de façon plus accessible, c'est participer à l'amélioration de la qualité de leur repos et de leur récupération, c'est participer au développement de leurs performances dans l'action, de leurs moyens d'apaisement et de leurs ressources, et c'est aussi participer à la préservation de leur santé, au sens global.

En fonction des personnes, le lâcher-prise, le laisser-aller vers la détente est plus difficile : il faudra peut-être plus de temps pour certaines pour acquérir un niveau de détente satisfaisant.

Comme dans toutes les pratiques de sophrologie et de sophro-puériculture MSVP, l'assiduité et la régularité dans les pratiques sont une des clés de réussite.

Bonne découverte et bon accompagnement !

Aurélie Leroy

Infirmière Puéricultrice Diplômée d'état Sophrologue certifiée RNCP en libéral Énergéticienne Accompagnante sophro puéricultrice périnatalité, parentalité, petite enfance et enfance

Certifiée et formée au Thérapeutique-Thalasso bain Bébé TBB de Sonia Krief

Formatrice MSVP « Méthode MSVP Sérénité à Votre Portée » Périnatalité Parentalité professionnels santé petite enfance certifiée Qualiopi enregistré sous le N° 76341155234 auprès du préfet de la Région Occitanie, immatriculé sous le n° Siret 879727 022 00045. Maison de santé pluridisciplinaire Axone 10 Bis avenue François Curée 34120 Pézenas

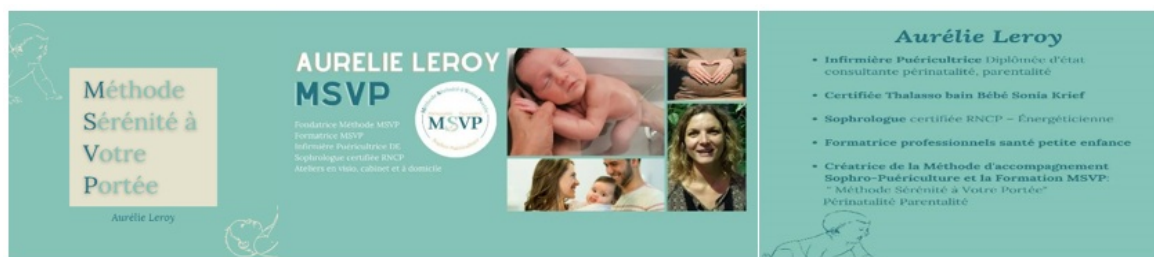
Formatrice à l'Ecole du Bien Naître Sonia Krief à Paris « Sophrologie, grossesse et accueil de l'enfant » professionnels santé petite enfance

Créatrice de La Méthode d'accompagnement en Sophro-puériculture MSVP et Auteur de l'ouvrage :

"Ma bible du devenir parent, de la conception aux premiers mois de bébé" publié en maison d'Édition Mai 2023. Contact : 06 18 91 23 86 / Sophrologieleroy@gmail.com / msvp.parentalité@gmail.com

Site internet : www.sophrologieleroy.com

Réseaux Sociaux : Instagram : [@aurelieleroymsvp](https://www.instagram.com/aurelieleroymsvp/) / Compte Facebook pro : Aurélie Leroy Sophrologie Puéricultrice Page Facebook : [Aurelieleroy](https://www.facebook.com/Aurelieleroy/) / LinkedIn : Aurélie Leroy



Préambule

Voici un rappel de quelques points importants à prendre en considération avant d'expérimenter toute pratique d'accompagnement en sophro-puériculture MSVP en tant que professionnel expérimenté et qualifié :

Vous êtes libre de vous approprier, prolonger, réajuster ou réadapter chaque pratique en fonction de ce qui est bon, utile et adapté pour les familles que vous accompagnez.

Les parents sont maîtres à bord : ce sont eux qui savent ce qui est utile pour eux et pour leur enfant.

Veillez à la sécurité du bébé tout au long des pratiques : soyez vigilant et assurez-vous que les parents maîtrisent tout à fait la technique du portage en écharpe pour la pratiquer en toute sécurité. N'hésitez pas à les accompagner si besoin.

Le cerveau ne fait pas la différence entre ce qui est imaginé et réellement vécu. Étant donné que le cerveau et le corps sont étroitement reliés, plus les exercices de la méthode seront pratiqués, plus les parents et leurs bébés pourront en retirer les bienfaits et les bénéfices sur l'ensemble de leur corps ainsi qu'au niveau du mental.

Invitez les familles que vous accompagnez à noter leur vécu et leur expérience après chaque pratique, et à les partager avec vous, s'ils le souhaitent.

Les pratiques de ce recueil sont une méthode complémentaire au médical mais ne se substituent en aucun cas ni à un suivi, ni un avis, ni un traitement médical.

Sommaire

Les pratiques par public

Pour tous

Duo parent-bébé

Duo parent-enfant

Les pratiques par intentions

Activation du bien-être

Libération des tensions

Activation ou renforcement du lien d'amour

Libération émotionnelle

Alignement et harmonisation des chakras

Prise de recul

Ancrage et alignement

Reconnexion à soi ou à son corps

Circulation d'énergies bienfaisantes

Réduction du stress

Détente

Rééquilibrage émotionnel

Détente rapide

Repos de l'organisme

Invitation au détachement

Retour au calme

Les pratiques par bienfaits & bénéfices

Amour-propre et gratitude

Rééquilibrage énergétique

Apaisement du corps

Sécurité

Apaisement et lâcher-prise

Sérénité

Confiance en soi

Sommeil

Pratiques sophrologiques pour tous

L'ouverture du cœur

Indications

<u>Public</u>	<u>Posture</u>	<u>Intentions</u>	<u>Bienfaits & bénéfices</u>
Pour tous	En position allongée ou assise	Bien-être et libération émotionnelle	Amour-propre et gratitude

Note complémentaire : Pratiqué chaque jour, ce rituel vise à cultiver la compassion, l'amour-propre et la gratitude envers soi-même afin de créer un espace de douceur et de paix intérieure et de chasser plus facilement le stress, l'anxiété ou d'autres émotions qui se sont installées dans son cœur.

Mise en application

Installez-vous confortablement et fermez les yeux, si cela vous convient. Prenez quelques instants pour ressentir la douceur de votre respiration. Commencez par porter votre attention sur votre poitrine puis, sur votre cœur, peut-être en posant votre main dessus. Imaginez que votre cœur est comme une source lumineuse de laquelle émane une chaleur douce et agréable qui se diffuse au rythme de ses battements.

Inspirez profondément et imaginez que cette lumière s'étend et se propage depuis votre cœur jusque dans chaque partie de votre corps, dans votre corps tout entier.

Ressentez cette chaleur et cette douceur puis expirez tranquillement pour laisser cette lumière vous envelopper.

Ensuite, lors de vos prochaines inspirations, pensez à une personne que vous

aimez profondément. Cela peut être un membre de votre famille, votre enfant ou un ami très cher. Prenez le temps de ressentir cet amour qui vous remplit le cœur puis étendez cette sensation à tout votre corps. Vous pouvez, grâce à la visualisation, diffuser tout cet amour vers la personne qui vous est chère, et l'envelopper, elle aussi, de cette lumière chaleureuse et douce, de tout cet amour et de toute votre affection.

Maintenant, concentrez-vous sur vous-même afin de remplir votre propre réservoir affectif, de vous apporter et de recevoir, vous aussi, de l'amour. Inspirez profondément puis dirigez cette chaleur, cette lumière et tout cet amour flamboyant et intense vers vous-même. Remplissez chaque partie de votre corps, chaque recoin de votre être en expirant. Puis connectez-vous à ce sentiment de gratitude. Prenez le temps de le ressentir. Pensez à une chose, grande ou petite, de votre quotidien, pour laquelle vous êtes profondément reconnaissant(e) aujourd'hui, ici et maintenant. Il peut s'agir d'une attention particulière, d'un cadeau de la vie qui vous apporte de la gratitude. Laissez ce sentiment remplir votre cœur et se diffuser dans tout votre corps.

Accordez-vous une pause d'intégration pour observer ce que vous ressentez après ce temps d'apaisement et de lien avec votre cœur. Puis sortez de la pratique, à votre rythme, lorsque c'est le bon moment pour vous, tranquillement, en prenant le temps.