

## Thème

Renforcer les capacités des couples à bien vivre le retour à la maison.

## Public

Sages-femmes, élèves SF, Médecins Professionnels de la périnatalité et de l'accompagnement, Artiste-interprète.

## Pré - requis

- Avoir lu le livre *Pour une grossesse et une naissance heureuse, Naître enchantés* Ed Actes Sud, 2015.
- Avoir vu le film *Naître enchantés à l'hôpital : la double gageure* en vision libre sur la toile.
- Entretien avec Magali Dieux

**Durée :** 2 jours, soit 14 heures

## Lieu et dates de formation

Maternité de Aix en Provence  
Voir calendrier : [www.naitreenchantees.com](http://www.naitreenchantees.com)

## Intervenants

Magali Dieux, coach thérapeutique

## Méthodologie et supports

- Remise d'une synthèse récap.
- Apports théoriques
- Cas pratiques

## Évaluation

Questionnaire  
Interview vidéo

## Attestation à l'issue de la formation

## Possibilité de prise en charge



N° 93 83 04942 83 de déclaration d'activité enregistrée auprès du préfet de région PACA



Changer le monde en commençant par soi

## BIEN VIVRE LE RETOUR À LA MAISON via les Thérapies Comportementales & Cognitives

### PRÉSENTATION

Les TCC (Thérapies Comportementales et Cognitives), validées scientifiquement par l'INSERM visent à remplacer les idées négatives et les comportements inadaptés par des pensées et des réactions en adéquation avec la réalité. Appliquées aux couples et leur nouveau né, les techniques issues des TCC favorisent la sérénité du retour à la maison et les suites de couche, quel qu'a pu être l'accouchement.

### OBJECTIFS

- Etre capable d'aider la mère à identifier les parties *héroïque* et *sage* d'elle-même,
- Etre capable de transformer de façon pérenne l'expérience en estime de soi.

### PROGRAMME

- **Étape 1**
  - Format Présentiel Durée en jour **0,5**
  - Titre : Accompagner le retour du vécu à la maternité
  - Description : Poser les bonnes questions & avoir la bonne écoute
- **Étape 2**
  - Format Présentiel Durée en jour **0,5**
  - Titre : Que faire des émotions : colère, honte, culpabilité ?
  - Description : Surmonter les obstacles à la progression personnelles et parentale. Examiner et remplacer les croyances toxiques en croyances constructives. Quelles croyances pour l'enfant ?
- **Étape 3**
  - Format Présentiel Durée en jour **0,5**
  - Titre : Adopter des principes positifs
  - Description : Assumer sa part de responsabilité / Accepter ne veut pas dire se résigner / Choisir l'acceptation de soi plutôt que l'approbation des autres / ...
- **Étape 4**
  - Format Présentiel Durée en jour **0,5**
  - Titre : Estime du couple, chacun et ensemble.
  - Description : Expériences des 3 partages. Que faire avec la déception ? La tristesse ? L'isolement ?... Que faire avec la joie ? L'enthousiasme ? La nouvelle vie ? Anticipation des 3 mois après la naissance. Entretenir de bonnes relations avec soi, les autres et l'environnement.

### CONTACTS

Mails : [magalidieux@gmail.com](mailto:magalidieux@gmail.com) et [srodriguez@ch-aix.fr](mailto:srodriguez@ch-aix.fr)  
Téléphones : Magali 06 03 82 04 02 et Sylvie 06 43 68 25 60