

Qu'est-ce que l'haptonomie ?

L'**haptonomie** invite et initie les futurs parents à la **rencontre** avec bébé dans le **giron*** maternel. Ce contact, par un **toucher doux** et sécurisant, crée un lien avant la **naissance** entre les parents et bébé. Cette pratique invite également le père à vivre la grossesse, et à prendre activement part à l'accouchement, par des gestes **sécurisants** pour la maman et l'enfant.

* *Giron: nid affectif formé par les parois utérines qui accueillent bébé.*



Quels sont les bénéfices ?

Pour l'enfant : cela lui permet d'acquérir très tôt une forme de sécurité que l'on nomme **sécurité de base**. L'haptonomie favorise également son **autonomie** et ses **futures facultés relationnelles**, du fait de la relation posée très tôt encore dans le giron.

Pour les parents : cela leur permet de **vivre la naissance** à 2 (3 avec bébé !), chacun trouvant sa place. Le **père** découvre qu'il a un **rôle important**, que la naissance n'est pas qu'une affaire de femmes. La **mère** se sent **moins seule** face à l'inconnu que représente la naissance d'un enfant. L'haptonomie l'aide aussi à **mieux vivre sa grossesse** (tensions physiques et psychiques).

A partir de quand puis-je pratiquer l'haptonomie ?

L'haptonomie peut être pratiquée dès les premiers mouvements de bébé, c'est-à-dire à partir du 4^{ème} mois de grossesse environ.

Comment se déroulent les séances ?

La première séance est en général une séance d'échange, entre l'haptothérapeute, la future maman et le futur papa.

Ensuite, vient le moment de la première relation entre les parents et l'enfant : c'est la découverte du giron maternel dans lequel bébé grandit.



Par magicmaman

L'haptothérapeute guide alors les parents pour inviter bébé à la relation. Il propose des gestes pour favoriser la rencontre.

Sur la durée d'une grossesse, combien de séances faut-il compter ?

Il n'y a pas de règle ! Pour une pratique complète, il y a en moyenne 7 à 8 séances d'haptonomie prénatale et 2 séances d'haptonomie postnatale. Les séances se déroulent en général toutes les 2 semaines et demi/3 semaines. Un délai entre 2 séances est important afin que les futurs parents puissent développer et cultiver la relation affective avec bébé, à la maison.

Combien de temps dure une séance ?

Il faut compter environ 1 heure.

Quel est le prix d'une séance ?

Chaque praticien fixe librement le prix de sa séance. En général, on peut compter entre 50€ et 60€ la séance (non remboursés).

Comment trouver un haptothérapeute ?

Vous pouvez trouver un haptothérapeute dans votre région en effectuant une recherche sur le site du [CIRDH](#) (Centre International de Recherche et de Développement de l'Haptonomie).

Et si je veux essayer chez moi ?

Omum a développé des **rituels de massage** du ventre autour de La Confidente, crème fouettée pour rituel cocoon, en collaboration avec **Eric Girardot**, praticien en haptonomie et massage-bien-être pré/postnatal, et également consultant – formateur auprès esthéticiennes et des sages-femmes au massage pré/postnatal et bébé.

Grâce à son incroyable **texture aérienne et fondante** (beurre de karité, huile de sésame, aloe vera et vanille naturelle), La Confidente permet d'aller tout en douceur à la rencontre de bébé, à 2 ou 4 mains (avec papa).

Rituels à **télécharger** sur www.omum.fr sans hésitation !

Pour contacter Eric Girardot : www.lessens-de-bienetre.com / www.lsbe-formation-consulting.com



... Et après la naissance ?

La relation établie in utero va se poursuivre après la naissance, au travers des actes quotidiens. De la même façon que l'on a appris à soutenir le bébé dans le ventre, on apprend à le soutenir hors du ventre.

Il est également possible de poursuivre les séances d'haptonomie : l'haptothérapeute continue d'encadrer la relation, apprend des gestes de massage aux parents, ou de portage, ce qui apporte autonomie et équilibre à l'enfant, en l'éveillant au monde qui l'entoure.

