

Formation de perfectionnement

Programme complet

Ce programme de formation appartient à OH MAMA CARE. Toute tentative de reproduction est interdite.

1. La relation à soi et aux autres – 2 jours

Objectifs pédagogiques :

1. S'exercer aux outils d'écoute de l'accompagnante postnatale.
2. Travailler sa posture d'accompagnante postnatale.
3. Repérer ses propres biais et entreprendre un travail de déconstruction.

Pendant deux jours, naviguer à la rencontre de soi, au gré des émotions, en visitant différents espaces de subjectivité.

1. Soi, au service de l'autre :

L'aide centrée sur la personne, l'écoute active, les outils de CNV... au-delà des concepts : la posture dans la pratique.

(Rappel des outils et attitudes de l'accompagnante postnatale, puis mises en situation en grands groupes)

2. Soi, dans sa propre histoire :

Proposition de (re)visiter les vécus, (re)mettre des mots, des émotions sur des histoires personnelles.

(Exercices d'écoute en petits groupes à partir de questions sur le vécu personnel)

3. Soi, au cœur du collectif :

Immersion dans une proposition récurrente chez les doulas : Le cercle de femmes*

(*en non-mixité choisie) : le cercle comme media garant d'une circulation respectueuse de la parole et de l'écoute, pour l'autre... et pour soi.

(Expérimenter la dynamique, l'écoute et les règles du cercle de femmes)

4. Soj, par l'autre :

Prendre soin de soi pour être pleinement présente pour l'autre : réflexions personnelles et partages autour du prendre soin de soi. Quelle place donne-t-on à l'autre quand on a soi-même besoin de déposer ? Comment prendre soin de soi, de ses besoins personnels et professionnels ?

(Exercices d'écoute en petits groupes, écriture introspective)

2. Le bien-être de la jeune mère – 1,5 jours

Objectifs pédagogiques :

- Apprendre un protocole de massage + resserrage de bassin, à adapter selon les besoins de la maman (à domicile).
- Être à l'écoute des envies et des limites de la maman et respecter la notion de consentement en tout temps.
- S'adapter à la situation de la dyade maman/bébé et accueillir les émotions avant, pendant et après le soin "bien-être".

Jour 1, matinée – Introspection : poser le cadre pour soi-même

- 1) Rappel sur l'importance de prendre un temps de recentrage.
- 2) Prendre conscience des contours de son propre corps et de ses possibilités.
- 3) La notion de consentement (pour soi et pour les autres)
- 4) Cercle de parole sur son rapport au corps, au toucher, à l'autre.

Jour 1, après-midi : Pratique

- 1) Revenir à son intention du "prendre soin".
- 2) Le matériel à prévoir
- 3) Définir le moment de soin
- 4) Installation et cadre

5) Protocole complet

Jour 2 – Matinée

Chacune donne et reçoit un moment de soin (10 min d'écoute active + 30 min de soin)

3. Le portage physiologique

Objectifs pédagogiques :

- Connaître les différents moyens de portage en 2023 (écharpe extensible/tissée, sling, porte bébé, meh dai).
- Être en capacité de guider les parents dans l'installation de leur propre moyen de portage.
- S'exercer à l'utilisation des moyens de portage par des jeux de rôles et exercices pratiques.

1) Intérêt du portage physiologique durant la première année de vie

- Rôle du coparent
- Continuité transnatale et évolution de nos sociétés
- Industrialisation de la naissance
- Allaitement

2) Posture de l'accompagnant dans la transmission

- Ecoute des besoins
- Savoir guider et accompagner les gestes
- Corriger ou non le parent ?

3) Portage dans les bras

- Recherche d'enroulement
- Respecter la physiologie
- Hyperextension
- Jeux en dehors du moyen de portage

4) Les différents moyens de portage en 2023

- Echarpe extensible : apprentissage d'un nouage
- Echarpe tissée : apprentissage d'un nouage
- Sling : réussir à monter
- Les portes bébés
- Les meh dai

⇒ Jeux de rôles pour mise en pratique de chaque apprentissage.