
« Coaching prénatal, communiquer par l'éveil des sens »

Article OÂ Coaching

Article, par Bénédicte Thomas

OÂ Coaching - Coaching Prénatal • St Julien en Ge/Genève • 10 juillet 2010



Coaching prénatal, communiquer par l'éveil des sens

par Bénédicte Thomas

ARTICLE

Le coaching prénatal



Le coaching prénatal, un choix d'accompagnement de la maternité

- Pour être accompagnée afin de vivre la naissance au plus près de ses rêves
- Pour construire en conscience un projet de naissance basé sur des valeurs communes
- Pour se préparer à accueillir la vie ensemble en levant les peurs et le stress
- Pour développer la confiance et l'estime de soi dans ce nouveau rôle de parent
- Pour un bien-être partagé au quotidien pendant toute la grossesse
- Pour créer une nouvelle dynamique de la communication dans la relation de couple
- Pour trouver des réponses à toutes ses questions
- Pour traverser ce grand changement de cap qu'est la naissance
- Pour donner ensemble un nouveau sens à sa vie



Les cinq sens font travailler le cerveau émotionnel...

Rôle des cinq sens dans le coaching

Bénédicte Thomas travaille depuis plus de 25 ans avec les sons et les couleurs, et les cinq sens. Elle allie le coaching à l'éveil des sens par la PNL, l'art thérapie et la musicothérapie, mettant en synergie les sons et les couleurs en lien avec les autres canaux sensoriels, au service de la communication et de la relation humaine dans la famille et le couple, et pour un dialogue avec bébé in utero. C'est ainsi que Bénédicte Thomas est à l'initiative et la création du coaching prénatal, qui est le fruit de ses recherches et de son expérience dans le domaine des sciences humaines.

Les cinq sens in utero

Pour Bénédicte Thomas, les cinq sens représentent un véritable outil de langage, qui permet aux personnes d'élargir leur champ de communication. Et cet outil de langage est un mode de communication privilégié avec le monde in utero qui vibre sur ce mode de fréquences subtiles.

Le point de vue scientifique

Les cinq sens nous parlent de notre personnalité profonde et de notre sensibilité sans passer par l'intellect, et c'est pour cela que ça marche. Elles permettent de relâcher le mental, et c'est très important. Nos représentations sensorielles nous parlent de notre inconscient, de nos ressources et de nos potentiels.



Explication des neurosciences

Sur le plan neurologique, l'explication scientifique de ces résultats est du au fait que les cinq sens font travailler la partie droite du cerveau qui est le centre de l'intuition et de la création artistique.

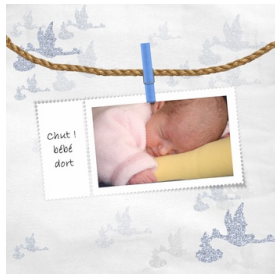
Alors qu'à l'opposé, l'hémisphère gauche du cerveau est le centre de la pensée et du langage, de la logique mathématique, que l'école privilégie dans toutes les formes d'apprentissages.

Or, l'être humain, pour se sentir bien, doit utiliser les deux parties de son cerveau.

L'influence des couleurs sur la vie prénatale

Bénédicte Thomas se sert des couleurs de trois façons : la première se fait à l'aide de tests, mis au point par des médecins psychologues. Ces tests permettent d'évaluer notre profil sur le plan émotionnel. Avec de très jeunes enfants qui ne s'expriment pas encore, ou avec des enfants qui ont des difficultés de langage, ces tests se passent sous forme de jeux pour réussir à mieux communiquer. L'enfant sent qu'il est compris, il se sent en confiance et en sécurité, se détend et s'exprime ensuite avec plus d'aisance. Lorsque les parents attendent un enfant, les frères et soeurs trouvent là un moyen d'exprimer et de comprendre aisément leurs émotions liées à la naissance à venir, qui bouscule leur place et occupe l'attention des parents.

Et en comprenant ce qui se passe au fond d'eux-mêmes, ils acceptent la situation avec moins de résistance et trouvent des solutions pour établir une relation riche avec chacun dans la famille et développer leur joie de vivre !



Source d'épanouissement

C'est un véritable épanouissement qui se réalise grâce à ce travail avec les couleurs en prolongement des outils du coaching et de la PNL qui s'intéresse également aux canaux sensoriels.

La deuxième façon d'utiliser les couleurs, plus thérapeutique, consiste en l'application de couleurs lumineuses, passées au dessus du corps, pour équilibrer les énergies, apporter un bien être et une relaxation.

La troisième façon s'appelle le phosphénisme : il s'agit de la visualisation de couleurs pour développer la confiance, la concentration, ancrer une ressource ou évacuer un stress plus profond.

Communication

Les trois formes de méthodes sont réunies dans l'accompagnement de la naissance pour permettre à la mère comme au père de mieux vivre le changement et la venue de l'enfant.

Le coaching prend alors tout son sens de cette façon car il s'appuie sur des outils de langages verbaux comme non verbaux facilement perceptible par la mère qui porte l'enfant dans son ventre et le père que porte son enfant dans sa conscience.

Pendant la grossesse, cette approche de coaching prénatal allié aux couleurs renforce la l'harmonie et la communication et au sein du couple.



Accompagnement familial

Dans cet accompagnement parents-enfant et famille pendant le vécu des neuf mois de ce monde in utero, les couleurs et leur visualisation sont privilégiées dans le but de favoriser la détente, et permettre à la femme de mieux vivre sa maternité ainsi que la naissance. Les couleurs et les sons sont aussi de précieux indicateurs du dialogue entre le bébé in utero et sa mère comme son père.

L'accompagnement en coaching prénatal s'appuie sur ces indicateurs sensoriels perceptibles et concrets qui met en confiance les parents vis à vis de leurs capacités d'accueil de leur enfant qu'ils apprennent à connaître in utero, avec qui ils rentrent en dialogue, et qui est au centre du couple tout en renforçant l'identité et la complicité du couple, par la confiance qui s'installe avant la naissance.

Education bienveillante

Et bien au-delà de la naissance, dans le quotidien de la vie de famille, lorsque les parents ont choisi l'approche du coaching prénatal pour accueillir leur enfant au monde, le lien de communication déjà installé s'amplifie et les parents éduquent leur enfant dans une atmosphère de sécurité et de bien-être. Ainsi, les futurs parents, tout en préservant l'harmonie et l'intimité de leur couple, sont plus confiants en eux et apprennent à faire confiance en leurs capacités d'être des parents aimants, bienveillants et justes...

Langage des couleurs

| 12 Couleurs du prisme chromatique | Signification et effet |
|-----------------------------------|--|
| ECARLATE | Stimule, motive, réchauffe, active la circulation... |
| ROUGE | Effet «vitamine», revitalise, enracine, recentre, accélère l'expulsion à la naissance... |
| ORANGE | Active la perception sensorielle, apporte la joie de vivre... |
| JAUNE | Dynamise, apporte le sentiment de confiance, active la digestion... |
| CITRON | Relaxe, favorise le lâcher prise mental et la concentration... |
| VERT | Amplifie la respiration, libère, équilibre, fait vibrer les cellules... |
| TURQUOISE | Favorise l'expression et la verbalisation, relaxe du stress... |
| CYAN | Favorise la communication, rafraîchit, détend le corps et l'esprit... |
| INDIGO | Favorise la concentration, prépare au sommeil, apaise les peurs... |
| VIOLET | Equilibre, apaise les nerfs, ouvre le champ de la conscience, favorise la méditation |
| POURPRE | Anesthésie, libère la peur de l'autorité, favorise la réflexion... |
| MAGENTA | Harmonise les émotions, apaise, rassure, apporte bien-être... |

Pour en savoir plus ou aller plus loin, et pour tout contact :
www.oacoaching.com

Bénédicte Thomas, Coach professionnelle certifiée
Membre ICF, International Coach Federation