



## SEANCE 4



# VISUALISATION

**La visualisation est une technique qui aide à se projeter dans une situation à venir, afin de se remplir de confiance, d'équilibre.**

Elle va vous permettre **d'anticiper votre accouchement**. C'est une technique utilisée par les sportifs de haut niveau qui renforce les capacités de réussite, de concentration, et d'espoir en l'avenir.

**Lorsque vous visualisez vous êtes déconnecté des influences extérieures et relié directement à votre inconscient. Vous pouvez donc imaginer sans limites**, ouvrir des portes en vous-même sur des pièces baignées de lumière dont nous ne soupçonnions pas l'existence...

**La visualisation d'un paysage apaisant** vous sera très bénéfique tout au long de votre grossesse et **le jour J, cela vous aidera à vous déconnecter du cadre médical et de lâcher prise avec la douleur, de prendre du recul.**

Vous vous préparez à cette épreuve comme un sportif qui se prépare à sa compétition.

Les mamans qui ont pratiqué la visualisation ont des bébés qui ont l'air vraiment plus sereins .