



TRAVERSER SEREINEMENT LE POST PARTUM AVEC LES FLEURS DE BACH

Formatrice : Coline Fruleux

Prérequis :

- Professionnels de la santé
- Professionnels du bien-être
- Connaître le principe des fleurs de Bach

Objectifs :

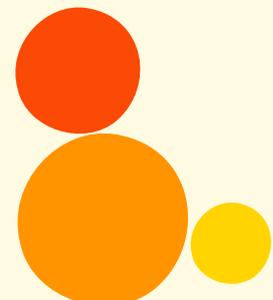
- Comprendre les mécanismes émotionnels du post partum et les impacts sur le bien-être physique et mental des mères
- Identifier les émotions spécifiques rencontrées après l'accouchement pour proposer un accompagnement adapté
- Offrir des outils concrets pour intégrer les fleurs de Bach dans une approche holistique et bienveillante

Outils et méthodes mobilisés

- Distanciel synchrone
- Flacons de fleurs de Bach
- Supports de cours téléchargeables

Durée : 6 heures

Tarif : 300 €



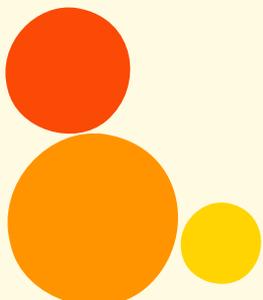


TRAVERSER SEREINEMENT LE POST PARTUM AVEC LES FLEURS DE BACH



Programme :

- Rappel sur les élixirs floraux du Dr Bach
 - Principes des fleurs de Bach et leur action sur les émotions
 - Intérêt des fleurs de Bach dans un accompagnement du post-partum et du bien-être maternel
- Déterminer les enjeux émotionnels du post partum
 - Le contexte personnel et familial : histoire de vie, liens transgénérationnels et rôle de la maternité
 - Les influences socio-culturelles : attentes sociétales, charge mentale, pression du “mère parfaite”
 - L’impact psychologique et émotionnel : fatigue, baby blues, sentiment de solitude
 - Les aspects sanitaires et écologiques : récupération physique, équilibre hormonal, allaitement
- Identifier et anticiper les principales émotions des jeunes mamans
 - L’épuisement et le manque de sommeil
 - L’anxiété et le stress face aux nouvelles responsabilités
 - La culpabilité et le doute sur ses compétences maternelles
 - Le sentiment d’isolement et de solitude
 - La difficulté à retrouver un équilibre personnel et familial
 - L’acceptation de son nouveau corps après l’accouchement
 - La transition et l’adaptation à la nouvelle dynamique familiale
- La posture du professionnel accompagnant
 - L’écoute active et bienveillante face aux émotions post partum
 - Guider sans imposer, respecter le rythme et les besoins de la jeune maman
 - Identifier les mots-clés pour mieux cibler les émotions sous-jacentes
 - Accompagner avec justesse sans ajouter de pression ou d’attentes irréalistes





TRAVERSER SEREINEMENT LE POST PARTUM AVEC LES FLEURS DE BACH



- Choisir et composer ses élixirs pour l'accompagnement
 - Identifier les fleurs de Bach les plus adaptées aux problématiques post-partum
 - Elaboration de protocoles personnalisés selon le profil et les besoins des jeunes mamans
 - Associations des élixirs pour un soutien évolutif au fil du post-partum
- Mise en pratique et intégration dans sa pratique professionnelle
 - Etudes de cas concrets et analyse des émotions dominantes
 - Exercices pratiques : Formulation de mélanges adaptés selon différentes situations post-partum
 - Mises en situation pour intégrer l'accompagnement dans les différentes pratiques professionnelles

