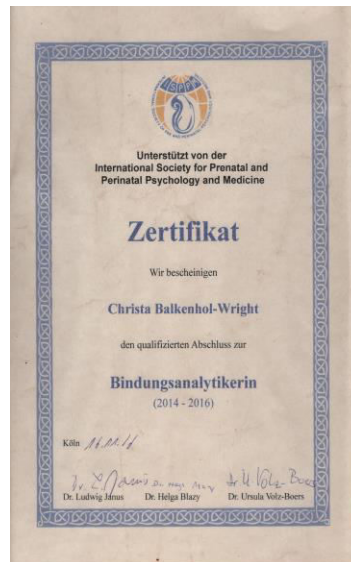


À propos de moi :

Je suis consultante en éducation prénatale et j'accompagne des femmes enceintes avec la méthode APPA - Accompagnement-Prénatale-Psycho-Affectif . J'ai aussi suivi une formation complémentaire en hypnose et en techniques de régression.

Depuis plus de 10 ans, j'accompagne des femmes enceintes avec la méthode APPA principalement en ligne. Mon travail est basé sur les résultats des recherches de la psychologie prénatale.

J'ai écrit un livret sur mon travail, qui a été traduit et publié en 12 langues (allemand, français, anglais, italien, hongrois, espagnol, néerlandais, danois, portugais, polonais, turc et russe).



Christa Balkenhol-Wright

Zum Königsberg 11

41812 ERKELENZ

Portable: 0177-4156865

Email: kriba@gmx.net

Site Web

**[www.vorgeburtliche-eltern-baby-
bindung.net](http://www.vorgeburtliche-eltern-baby-bindung.net)**



**Accompagnement Prénatal
de la Grossesse
avec la Méthode**

**APPA
Accompagnement-Prénatal-
Psycho-Affectif**

Promouvoir le lien prénatal

La méthode « BONDING ANALYSIS » (APPA -Accompagnement-Prénatal-Psycho-Affectif) a été mise au point par deux psychanalystes hongrois, le Dr György Hidas et le Dr Jenő Raffai. Elle trouve ses racines dans la psychanalyse et intègre également des éléments de la psychologie prénatale. Au cours de séances régulières, la femme enceinte établit un contact mental avec son enfant avant même sa naissance, renforçant ainsi le lien prénatal. Ce contact se manifeste sous forme d'images, de dialogues intérieurs et de sensations physiques. Le contact prénatal avec le bébé prénatal permet à la mère d'être à l'écoute de ses propres émotions et de répondre de manière appropriée aux signaux de son bébé. Ainsi, la mère peut contribuer activement au bon déroulement de la grossesse et de l'accouchement, ainsi qu'au développement sain de son bébé. Être accompagnée par APPA pendant la grossesse permet à la femme enceinte de se libérer des blocages émotionnels potentiels qui pourraient entraver la création du lien. La méthode APPA est très utile pour toute femme enceinte qui souhaite favoriser le lien prénatal avec son bébé.

Les avantages de l'accompagnement avec APPA pour la femme enceinte:

- Les angoisses liées à la grossesse sont manifestement réduites,
- D'un point de vue statistique, l'accouchement est plus court et moins douloureux, et nécessite moins souvent des interventions obstétricales, en particulier des césariennes,
- La dépression post-partum est très rare,
- Réduction de l'anxiété et du stress

Avantages pour les bébés :

- Ils font leurs nuits très tôt
- Leur développement psychomoteur progresse rapidement
- Ils développent déjà des compétences sociales remarquables
- Les coliques et les crises de pleurs sont beaucoup moins fréquentes
- Il n'y a pratiquement aucun problème avec l'allaitement

La femme enceinte consulte l'accompagnante APPA une fois par semaine. Sur la base d'un historique médical détaillé, toutes les questions liées au lien affectif concernant la grossesse sont abordées. À l'aide de techniques de visualisation et de transe, la femme enceinte établit un contact mental avec son bébé. La BA s'achève dix jours avant la date prévue de l'accouchement. Avant cela, la femme enceinte est préparée à l'accouchement au cours de six séances spéciales.

Pour qui l'accompagnement avec la méthode APPA est-il très utile ?

- De manière générale, pour toute femme enceinte
- Aux femmes ayant déjà vécu un accouchement traumatisant
- Aux femmes ayant souffert d'une dépression post-partum
- Aux femmes ayant subi une ou plusieurs fausses couches
- Aux femmes qui attendent leur premier enfant et qui ont très peur d'accoucher
- Aux femmes présentant une grossesse à haut risque
- Aux femmes qui ont dû utiliser la PMA
- Les femmes ayant subi une fausse couche gémellaire ou multiple en début de grossesse
- Les femmes qui souhaitent accoucher exclusivement par césarienne
- Les femmes qui n'ont pas encore réussi à tomber enceintes
- Les femmes ayant subi des violences ou des abus
- Les femmes qui ressentent une ambivalence intérieure ou qui font face à des conditions de vie difficiles pendant leur grossesse
- Pour les femmes qui aspirent à un accouchement actif et autodéterminé.