

Julie Bonapace

Une approche tout en douceur  
pour réduire la douleur lors de l'accouchement



**La méthode Bonapace** est une technique de préparation à la naissance orientée vers le couple. Validée par des recherches scientifiques et fondée sur les principes de la neurophysiologie de la douleur, elle fournit aux futurs parents l'accompagnement nécessaire pour vivre ensemble cette période de transition. Cette approche offre au père un rôle actif et essentiel à jouer dans la réduction de la douleur de sa partenaire. Les stratégies apprises en période prénatale renforcent ainsi la communication au sein du couple pour mieux le préparer à la naissance et aux défis qui s'ensuivront. Expliquées étape par étape, les techniques proposées sont faciles à réaliser et vous permettront de vivre harmonieusement la grossesse et l'accouchement.



Photo: © Richard Landif

*Julie Bonapace est diplômée en sciences et en travail social. Elle détient également une maîtrise en éducation et elle est médiatrice familiale accréditée. En 1989, elle a élaboré un programme non pharmacologique pour réduire la douleur de l'accouchement. Depuis ce temps, elle donne des ateliers et des formations au Québec et dans le monde entier.*



Groupe  
**Livre**  
Québecor Media

ISBN 978-2-7619-2645-4  
9 782761 926454

conception graphique de la couverture : Nicole Moiré  
Photos : © Lango

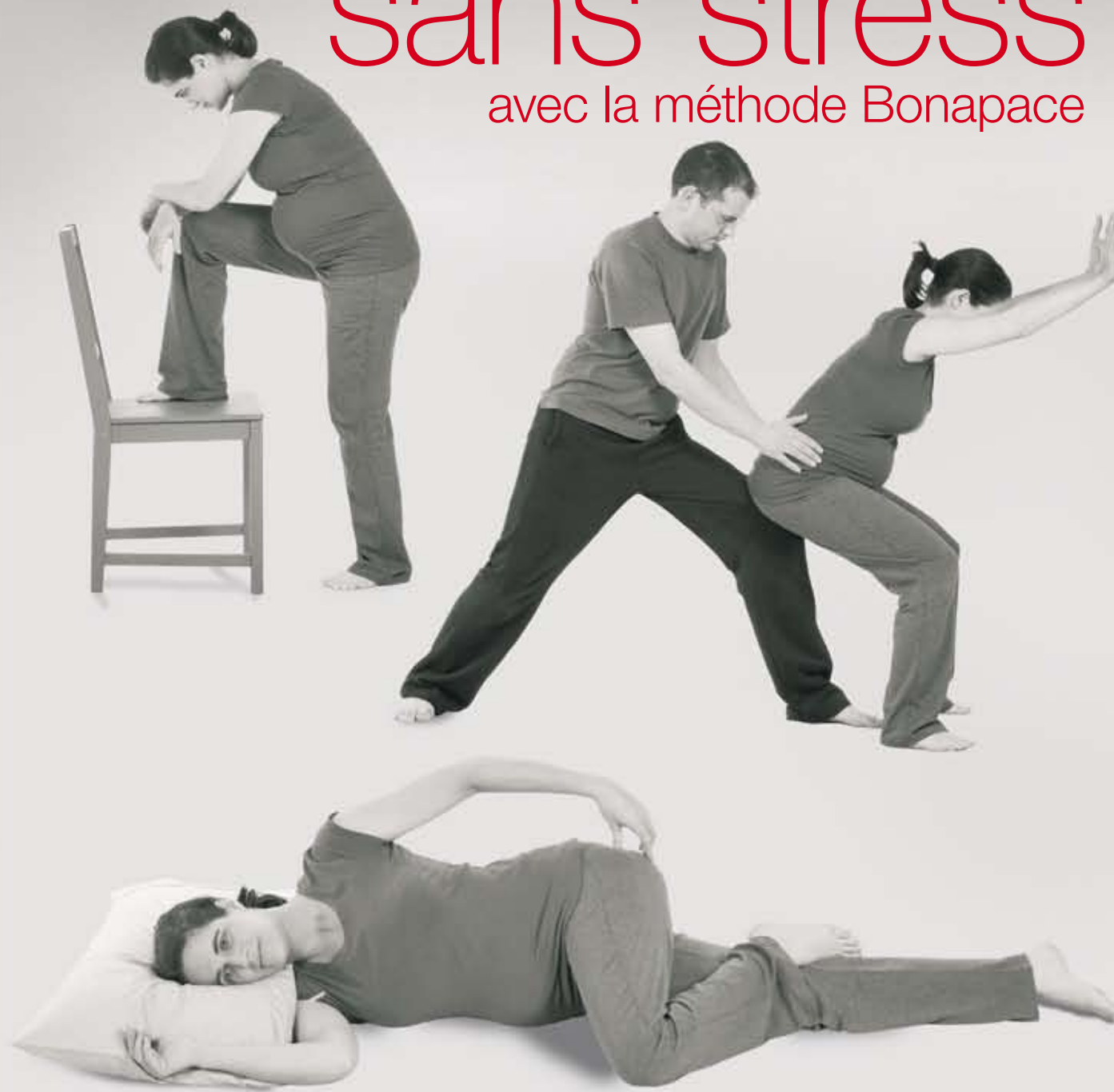


Accoucher sans stress avec la méthode Bonapace

Julie Bonapace

# Accoucher sans stress

avec la méthode Bonapace



LES ÉDITIONS DE  
**L'HOMME**