

Pourquoi pas ?

L'hypnose pour la naissance

« Vos paupières sont lourdes », « Dormez, je le veux », etc. Et puis quoi encore ? Si c'était ça l'hypnose, cet article n'aurait pas lieu d'être car qui aurait envie de louper le grand événement de la naissance de son enfant ?! Pas de fausses croyances : l'hypnose n'est pas du tout un spectacle où la personne hypnotisée subit les ordres d'un magicien ou s'endort. Au contraire, il s'agit d'un état modifié de conscience qui associe relaxation et concentration intense, ce qui permet de gagner du contrôle et de l'attention sur ce qui compte : son bébé.



Un simple état naturel

Longtemps restée mystérieuse, l'hypnose, dont l'origine étymologique « hypnos » signifie « sommeil », est encore trop souvent associée au monde de l'ésotérisme pour le grand public. Cette pratique est pourtant reconnue par les Facultés de Médecine et utilisée comme technique de diagnostic et de thérapie. Milton Erickson, médecin psychiatre (1902-1980), a largement contribué à cette reconnaissance en la modernisant et en la rendant accessible à chaque individu. L'hypnose est un état naturel, utilisé spontanément dans la vie quotidienne. Souvent inconsciemment, nous laissons voguer notre esprit lors d'un long voyage, nous oublions que nous portons des lunettes sur le nez ou nous sautons un repas, absorbés par une activité passionnante. Erickson pensait que « c'est l'utilisation intelligente de ces apprentissages et de ces conditionnements psychologiques et somatiques qui constitue une utilisation efficace de l'hypnose ».

Ses bienfaits pour tous

L'hypnose moderne permet de donner à tous, seuls ou guidés par un professionnel, l'accès à des ressources et des potentialités qui sont ignorées à l'état d'éveil, plus rationnel. Cet état modifié de conscience ouvre un passage direct vers la gestion des émotions et apporte une relation corps/esprit plus globale. Puisque sa pratique apporte plus de confiance en soi, on gagne du contrôle dans de nombreuses situations de la vie comme le stress, la douleur, l'impuissance ou les émotions fortes.

Autour de la naissance

Grâce à ces atouts, l'idée d'utiliser l'hypnose a germé naturellement au sein du personnel médical afin de soulager les maux de la grossesse et proposer un accouchement plus serein. Cette idée s'est ensuite développée pour permettre aux parents d'apprendre un ensemble de techniques, de suggestions et de métaphores pour préparer la naissance de leur enfant. La possibilité de s'hypnotiser soi-même (auto-hypnose) rend les futurs parents autonomes au terme de ces séances d'exercices. Cette indépendance est très utile car ils peuvent ainsi entrer dans un état hypnotique lorsqu'ils le souhaitent et rapidement si nécessaire.



Sur la liste des avantages de l'hypnose pour la naissance, on peut citer entre autres : la visualisation positive de la grossesse et l'accouchement, le contact émotionnel et relationnel entre parents et bébé, la transformation positive des peurs, le maintien d'un certain bien-être de la femme enceinte malgré les changements de poids et les nausées, la confiance en ses capacités à donner naissance, la perception différente de la douleur lors de la phase de travail (souvent plus rapide, d'ailleurs), une meilleure gestion de l'énergie maternelle pour une récupération plus facile, une minimisation de l'anxiété, etc... Bien sûr, durant la transe hypnotique, les futurs parents restent conscients de tout et peuvent ouvrir les yeux ou en sortir à tout moment.

Au cas par cas

Chaque humain est différent et les futurs parents n'échappent pas à la règle ! Aussi, chaque préparation à la naissance basée sur l'hypnose est différente : elle doit être souple et doit pouvoir s'adapter aux choix, aux besoins et aux attentes des futurs parents. Anne Dauvin, sage-femme, animatrice de l'atelier « hypnose » lors de la 4^{ème} Journée de Découverte des Préparations à la Naissance organisée en février 2008, nous explique que « certaines personnes préfèrent commencer très tôt parce qu'elles sont anxieuses ou trop nauséuses, d'autres attendent le sixième mois de grossesse pour une simple préparation à l'accouchement et dans ce cas, 4 ou 5 séances peuvent être suffisantes ».

Le cas des futurs pères

Concernant l'implication des futurs pères dans cette préparation, c'est aussi une question d'envie dans le couple. La majorité des hommes se rend au premier entretien, nous raconte Anne Dauvin. Puis, ils choisissent d'accompagner leurs femmes aux séances, pour y participer ou non. S'ils font les exercices avec elles, ils pourront mieux les aider et les guider vers l'état hypnotique lorsqu'elles en auront besoin.

Cas spécifiques durant la grossesse

L'hypnose peut également être efficace en cas d'hypertension ou de menace d'accouchement prématuré pour détendre la femme enceinte et lui permettre de reprendre le contrôle sur ses angoisses. En effet, contrairement à ce que l'on peut penser, il ne faut pas être détendu pour entrer dans cet état modifié de conscience : c'est celui-ci qui provoque la relaxation !

Différents cas le jour de la naissance

Les femmes qui désirent la péridurale bénéficieront aussi des bienfaits de l'hypnose en patientant plus calmement, en recevant des doses minimales d'anesthésiant (ce qui éliminera plus rapidement les effets secondaires éventuels) et en évitant le stress de cette intervention. « Dans un climat si oppressant [ndlr : climat de surmédicalisation], le niveau de stress des futures mères tend à augmenter en salle de naissance. Or, il est reconnu que le stress engendre la peur qui active alors un phénomène de tension puis de douleur. L'hypnose est un outil parfait pour abaisser cette émotion de stress chez la future mère et renforcer la confiance qu'elle a en sa capacité d'engendrer. De plus elle facilite la circulation de l'endorphine qui agit comme un anesthésiant naturel lors de l'accouchement. » .

En effet, différentes méthodes s'offrent à la future mère pour vivre une naissance naturelle et agréable à la fois, l'hypnose est l'une d'elles. Elle donne notamment la possibilité aux femmes qui ne peuvent pas, ou ne veulent pas, d'aide médicamenteuse ou anesthésique d'accoucher sous une certaine analgésie naturelle. Erickson disait d'ailleurs : « On peut apprendre à la patiente, en fonction de ses capacités d'apprentissage, l'anesthésie ou l'analgésie ou l'amnésie pour l'inconfort du travail, et elle peut ainsi entrer dans la salle d'accouchement et participer en pleine conscience à la réalité de l'expérience de l'accouchement, et le faire de manière agréable. »

Si l'enfant doit naître par césarienne, l'hypnose permet également de gérer le stress de cet acte chirurgical, puis d'activer les capacités de récupération naturelle du corps. On utilise d'ailleurs de plus en plus souvent celle-ci en salle d'opération pour aider les patients, nous confirme Anne Dauvin.

Quand bébé est là !

L'hypnose, apprise durant les préparations à la naissance, pourra servir aux nouveaux parents dans de nombreuses autres situations. C'est une façon différente de voir la vie. Pour le bébé, cela ne peut être que bénéfique puisque ses parents ont acquis de la confiance en leurs ressources et une meilleure gestion de leurs émotions. Cela peut aider pour trouver le sommeil ou prendre patience avec les pleurs ou les débuts de l'allaitement, par exemple !

Concrètement, où se préparer ?

Les hypnothérapeutes sont principalement des médecins, psychiatres ou psychologues, mais on commence à trouver de plus en plus de sage-femmes formées à cette méthode aussi. Pour savoir s'ils sont sérieux et spécialisés à la périnatalité, vous pouvez contacter les Instituts Milton H. Erickson, les hôpitaux ou le site www.sage-femme.be pour obtenir des noms dans votre région. Vous pourrez ainsi participer à des séances de groupe ou individuelles. N'hésitez pas à vous renseigner car certaines sont remboursées par l'INAMI.



En savoir plus :

- Hypnose et naissance : www.hypnonatal.com
- Institut de Nouvelle Hypnose et de psychosomatique : www.nouvellehypnose.com

Plus d'informations sur les préparations à la naissance, la grossesse et la naissance, l'agenda des conférences-rencontres, des réunions d'échange parents/futurs parents, et bien d'autres thèmes et témoignages autour de la naissance sur www.alternatives.be, contact@alternatives.be.

Prochaines soirées d'échange parents/futurs parents d'Alter-Natives : des rencontres, de l'info, des témoignages... Les vendredis à 19h30, l'entrée est gratuite et la réservation est souhaitée par email à contact@alternatives.be ou auprès de l'animatrice. Informations et plans d'accès sur www.alternatives.be

- Vendredi 6 juin : Bruxelles - 0476 812 864
- Vendredi 6 juin : Tournai - 0472/45.83.41
- Vendredi 20 juin : Charleroi - 0478/66.45.81

Prochaine conférence - rencontre d'Alter-Natives:
Jeudi 3 juillet - Bruxelles : Michel Odent
Infos et inscriptions : www.alternatives.be
contact@alternatives.be ou 0477.290.488

TOUCHEZ DU BOIS



Des chambres entièrement modulables

FLEXA®

PARCE QUE LES ENFANTS GRANDISSENT

TOUCHEZ DU BOIS

Rue Vanderkindere, 215
Be-1180 UCCLE-BRUXELLES

Tél. : 02/346.26.43

Ouvert du mardi au vendredi
de 10 à 13 et de 14 à 18 :30 heures

Le samedi de 10 à 18 heures

www.touchezdubois.be