

HYPNO-NATAL™

Et si accoucher passait par le psychisme ?



Aujourd'hui, en France, il est commun de proposer une préparation à la naissance à tout couple attendant un enfant. Bien que différant les unes des autres selon les personnes qui les dispensent, ces préparations restent en général toutes centrées sur l'accouchement, la respiration, la douleur et la gestion physique de celle-ci. On observe ainsi que, pour bon nombre d'entre elles, la dimension psychique de la personne est mise de côté, occultant ainsi les angoisses, les doutes, les peurs des futurs parents. On parle de douleur là où il serait sans doute plus juste d'évoquer la spirale peur/douleur, l'une engendrant l'autre.

Justine Verdier

Comment une femme peut-elle accoucher sereinement quand le cerveau humain, si actif, intervient sans cesse, générant des angoisses ? Tout semble se passer comme si le cerveau entravait le corps. Ce sont des signaux de détresse et de danger qu'il reçoit durant l'accouchement qu'il va dès lors chercher à contrôler alors qu'il est essentiel à ce moment de lâcher prise et de laisser le corps faire, le laisser vivre pleinement ce processus primaire qui est ancré en lui et pour lequel il est programmé. Une femme « sait » accoucher, mais son cerveau et son psychisme l'empêchent de vivre ce moment dans l'harmonie. L'accouchement fait appel au cerveau archaïque, lié aux comportements instinctifs. Or nos vies modernes stimulent et mobilisent davantage le cerveau émotionnel, déclenchant de fortes émotions, et le cerveau cognitif (ou néocortex), base de la conscience de soi, suscitant raisonnement, réflexion, création. Comment réussir à mettre de côté une activité cérébrale incessante et des émotions parfois trop difficiles à gérer ?

Lorsqu'elles évoquent leur accouchement, nombre de femmes mettent l'accent sur la difficulté qu'elles ont eu à lâcher prise, à cause de ce besoin de tout contrôler généré par l'activité du néocortex. On entend bien souvent des phrases comme « *je ne voulais pas perdre le contrôle* » ou « *j'avais peur de perdre le contrôle* ». Ces peurs ont différentes conséquences, parmi lesquelles, le ralentissement de la dilatation du col et l'augmentation de la durée du travail. Il est donc important de pouvoir lâcher prise afin de laisser le corps faire son travail, travail qu'il sait si bien faire. C'est là que l'hypnose prénatale se révèle utile. Elle propose un accompagnement psychique de la grossesse et de l'accouchement, offrant aux futures mères des outils leur permettant de se détendre, de se couper de leur mental et de vivre pleinement leur « corporalité ».

Qu'est-ce qu'au juste l'hypnose ?

L'hypnose existe depuis la nuit des temps, sous différentes formes : les rites chamaniques, les sug-

gestions de sommeil lucide, etc. Elle se fait mieux connaître avec Sigmund Freud, fondateur de la psychanalyse, puis avec Milton Erickson et l'hypnose dite ericksonienne qui est à la base de l'hypnose prénatale. L'hypnose est un processus naturel, un état de conscience modifié que nous connaissons tous lorsque notre esprit « décroche » et que nous nous abandonnons à une rêverie. C'est un état de relaxation profonde où le conscient est mis de côté. À partir de cet état, les changements sont facilités ; les barrières, les limites, les croyances cèdent plus facilement pour permettre de nouveaux apprentissages positifs, ou, à tout le moins, pour aider à puiser les ressources intérieures nécessaires au changement. Selon les hypnothérapeutes, chaque personne a en elle les ressources nécessaires au changement souhaité et la capacité de les renforcer et les amplifier. L'état hypnotique est un état actif ; le sujet trouve ses propres solutions pour dépasser ses peurs, angoisses, etc.

L'hypnothérapeute aide son patient à se relâcher ; le corps se détend et le mental s'apaise. Dans le cadre de la grossesse, la femme reprend confiance en ses capacités et retrouve son savoir intuitif : elle « sait » comment accoucher. Dans cet état de détente profonde, le praticien propose des visualisations agréables telles que celle du « lieu-ressource » (un lieu de détente et de sécurité choisi par le patient). Puis, il suggérera une visualisation positive de l'accouchement et de toutes les ressources nécessaires à sa réalisation, ce qui pourra aider à se libérer de ses angoisses.

En quoi l'hypnose peut-elle faciliter l'accouchement ?

Et si accoucher était tout simplement lié à notre capacité à lâcher prise ? Si l'accouchement se passait dans la tête ? Comment aider une maman à « lâcher » son bébé pour éviter les actes médicaux ? L'Hypno-natal™, méthode conçue par Lise Bartoli, permet de :

- créer un lien mère/enfant fort en communiquant avec l'enfant durant l'hypnose,
- soulager les zones douloureuses du corps durant l'accouchement,
- lâcher prise, faire taire les angoisses,
- créer sa bulle et se protéger d'un environnement parfois anxiogène,
- se détendre et ainsi sécréter des endorphines et de l'ocytocine nécessaires à l'accouchement,
- augmenter sa confiance en soi.

Qui y a recours ?

Les femmes qui se dirigent vers l'hypnose se divisent plus ou moins en trois groupes :

- Celles qui veulent gérer les angoisses, peurs, doutes liés à la grossesse ; en général, elles veulent une péridurale mais sont extrêmement angoissées et voudraient pouvoir se détendre, gérer les premiers centimètres de dilatation sans trop de douleurs.

- Celles qui veulent accoucher sans péridurale, à l'hôpital ou à la maison, et qui sont en recherche d'un outil concret pour les aider à gérer la douleur à chaque étape de l'accouchement.

- Enfin, celles qui sentent peser sur elles une problématique transgénérationnelle ; ces femmes ne comprennent pas pourquoi, de génération en génération, des césariennes, des hémorragies, des difficultés d'allaitement, des dépressions du *post-partum* se reproduisent et se sentent désespérées face à la répétition d'un schéma sur lequel elles n'ont pas de prise.

Dans chacun de ces cas de figure, l'hypnose aide à apaiser le mental, les angoisses et les doutes face à l'accouchement. Le lâcher prise que les femmes acquièrent leur permet de vivre sereinement la naissance mais aussi, les jours qui suivent. En effet, l'hypnose permet de récupérer de l'énergie lorsqu'on n'a pas le temps de faire une sieste et de trouver le sommeil en cas d'insomnie.

Concrètement, comment ça se passe ?

L'accompagnement se fait en 3 ou 4 séances, à partir du 5^e mois de grossesse. Des sages-femmes, psychologues et doulas sont formées à cette pratique¹. Au fil des séances, la future mère est amenée à acquérir la technique et à utiliser l'hypnose chez elle - le but étant de la rendre autonome et de lui permettre de pratiquer l'auto-hypnose pendant l'accouchement. Les séances permettent d'affiner le projet de naissance et d'exprimer les peurs, attentes et doutes vis-à-vis de la grossesse et de l'accouchement. Un travail plus précis peut être fait sur sa propre naissance et les histoires familiales de naissance, la manière dont elles peuvent influencer la naissance à venir. Les accompagnantes en Hypno-natal™ font appel aux ressources propres de la future mère afin qu'elle gagne en assurance pour le jour J, et des outils concrets lui sont transmis afin de gérer la spirale peur/douleur et anesthésier les zones douloureuses par l'hypnose. ♦

¹ Pour connaître les praticiens de votre région, rendez-vous sur le site de Lise Bartoli : <http://www.lisebartoli.com/hypnonatal/repertoire-praticiennes>

Pour aller plus loin :

On peut découvrir l'hypnose seule chez soi en utilisant livres et MP3 :

- *Le cahier zen de la future maman*, Lise Bartoli, Payot (2013).

- Le site de Lise Bartoli : www.lisebartoli.com

- Les ouvrages d'Olivier Lockert, ainsi que son site, sont une mine d'informations sur l'hypnose : www.olivier-lockert.com

- Le site de l'auteure : www.justineverdier.fr