

L'HypnoNaissance

par Jean-Claude Zekri

EN 1913, l'obstétricien Grantly Dick-Read accompagne une femme dans son accouchement et, à sa grande surprise, cette dernière ne ressent aucune douleur. Pendant la guerre des tranchées en Europe, il rencontre une autre femme qui n'éprouve aucune douleur et qui ne veut pas le chloroforme habituel. Plusieurs années plus tard, il écrira un ouvrage à succès, *Childbirth Without Fear*, dans lequel il maintiendra que le corps féminin en travail ne devrait pas ressentir de douleurs. Son hypothèse ? Le syndrome peur-tension-douleur, c'est-à-dire que ce n'est que la surcontraction des muscles utérins due au stress et à la peur qui fait du travail un pénible cauchemar. Son livre redonne aux femmes l'espoir d'un accouchement vraiment naturel.

Selon le D^r Dick-Read, la peur, une des plus fortes émotions, est l'élément malveillant de la salle d'accouchement. En raison du stress qu'elle engendre, les messages envoyés à notre corps provoquent des réactions exagérées et déformées, créant ainsi des changements physiologiques et chimiques. Nous subissons alors une réaction de fuite/combat. Dans le cas d'une mère en salle d'accouchement, ni la fuite ni le combat ne sont des options parce qu'ils causent des tensions musculaires, notamment à l'utérus. Nous savons que les catécholamines sont déversées en grande quantité lorsque la mère n'a pas résolu ses peurs au moment de l'accouchement. La solution proposée par le D^r Dick-Read sera donc de vivre la naissance en relaxation totale.

Dans son livre *HypnoBirthing, a celebration of life*, Marie Mongan, fondatrice du programme HypnoNaissance^{MD}, reprend les idées du D^r Dick-Read en y ajoutant l'autohypnose. Ce programme prénatal différent est fondé sur le fait que toute pensée produit une réaction physiolo-

gique dans l'organisme. Puisque le corps suit l'esprit, on peut empêcher la douleur et même l'éliminer.

D'un point de vue pratique, en HypnoNaissance, les premiers mois de la grossesse sont tout à fait conventionnels : visites chez le médecin, surveillance de l'alimentation, etc. Durant les trois derniers mois, la future mère assiste à cinq cours qui lui permettent de connaître les fonctions de son utérus. Elle apprend à se détendre grâce à une séance d'autohypnose enregistrée, de manière à ce que ce type de relaxation devienne un réflexe.

Le futur père suit le même cours où il apprend à maîtriser la transe de sa conjointe pour permettre à cette dernière de revenir à son état de détente après tout dérangement, comme les examens internes et autres pratiques hospitalières. Il sert souvent d'intermédiaire entre le personnel infirmier et la mère qui semble souvent inconsciente, bien qu'elle soit tout à fait présente. Il ne sent plus l'inutilité dans laquelle on l'avait auparavant relégué.

Dans le programme d'HypnoNaissance, mère et compagnon apprennent à provoquer une relaxation de plus en plus profonde et continue dès le début du travail, une technique facile à apprendre et qui a pour but : **1.** d'éliminer l'effet des catécholamines avant même qu'il ne se fasse sentir et **2.** de l'emporter sur les hormones contraignantes que sont les catécholamines grâce aux relaxants naturels et anesthésiques produits par la détente, soit les endorphines.

Comme la femme est en relaxation profonde, qu'elle est totalement consciente et qu'elle est confiante que son corps va assumer les fonctions pour lesquelles il a été créé, les muscles utérins vont assister plutôt que résister. On explique aux futures mères et à leurs compagnons le mécanisme de l'utérus composé de trois types de fibres musculaires différentes : les fibres internes, horizontales et circulaires ; les fibres externes, composées de fibres musculaires verticales ; et les fibres médianes, ne servant que de lubrifiant à tout mouvement produit entre les deux autres sortes de fibres. Lorsque la future mère est en état

M. Jean-Claude Zekri, hypnothérapeute, pratique au Centre Hypnos. Il y enseigne également l'hypnothérapie et l'HypnoNaissance.

de relaxation, toutes ses fibres travaillent en harmonie, comme prévu : la contraction des muscles verticaux fait remonter le col, l'efface et le dilate, puis expulse le bébé, pendant que les muscles horizontaux cèdent et s'ouvrent, tirés vers le haut. Tout ceci permet à l'accouchement de progresser facilement. Les contractions deviennent de douces poussées d'énergie qui permettent au bébé de venir au monde sans efforts.

Le Dr Lorne R. Campbell père, professeur de médecine familiale à la University of New York et à la Faculté de médecine de la Buffalo University et aussi professeur adjoint en médecine familiale à la Faculté de médecine de la Rochester University, déclare que depuis qu'il enseigne l'HypnoNaissance à ses patientes, son taux de césariennes est passé de 25 % à 1 % par année. Au 12 décembre 2001,

il avait assisté à plus de 100 accouchements par HypnoNaissance et déclarait que son « nouveau rôle ne consistait plus qu'à observer le miracle de l'HypnoNaissance. » Il a formé son personnel à utiliser un langage plus doux, sans présuppositions (comme « Quel est votre niveau de confort ? » au lieu de « À quel point avez-vous mal ? »), et l'atmosphère de ses accouchements est calme et paisible, sans gémissements ni poussées brutales. Il est tellement persuadé de la valeur de l'HypnoNaissance qu'il se rend toujours disponible pour tout appel de ses collègues étrangers sur le sujet, les invitant souvent à venir le visiter et à l'accompagner dans ses rondes et autres pratiques.

La relaxation, l'autohypnose et l'imagerie guidée font du programme d'HypnoNaissance un guide vers un accouchement plus facile et plus confortable. ☘

Du laboratoire de la nature

Le traitement original à l'avoine colloïdale pour peau sèche

Les dermatologues s'y fient depuis plus de 50 ans

La Lotion hydratante quotidienne Aveeno® contient de l'avoine naturelle colloïdale

- Elle aide à protéger la peau sèche et à la prévenir.
- Elle assure le soulagement temporaire de la desquamation, de l'irritation et des grêques associées à la peau sèche ou aux brûlures ilites au vent.

AVEENO® réhydrate PLUS RAPIDEMENT et PLUS LONGTEMPS*

On a montré lors d'une étude clinique, que la Lotion hydratante quotidienne Aveeno® triple le niveau d'hydratation en dix à quatre heures, soit plus de deux fois l'hydratation fournie par d'autres lotions thérapeutiques telles Lubriderm®, et qu'elle hydrate durant 24 heures.

- Formule non grasse qui est rapidement absorbée
- Non comédogène
- Sans parfum

Aveeno.
Fiez-vous à l'Original

1. Selon une étude clinique menée en Avon, Libman & Johnson Inc., 2004.
* La série Lubriderm Skin Therapy® est une marque déposée de Pfizer Inc.
© Libman & Johnson Inc., 2004.

