

Hypno-Vie ©

Par Nancy Richard
Maître Instructrice Hypno-Vie ©

Depuis que le monde est monde, les femmes vont en transe pendant l'accouchement. Dre Nathalie Fiset a donc mis sur pied un programme d'autohypnose afin de recréer cet état d'esprit pour faciliter l'accouchement et le rendre le plus naturel possible.

En fait, l'autohypnose correspond à un état de relaxation léger jusqu'à une sensation complète de décoller. C'est donc un outil que tout le monde possède, car tout le monde est hypnotisable. Cela n'a rien à voir avec l'hypnose de spectacle.

Qui n'est jamais tombé dans un état de rêverie diurne? Qui n'a jamais raté sa sortie d'autoroute en voiture? Qui ne s'est jamais plongé dans la peau d'un personnage en visionnant un film, en lisant un bon roman ou en jouant à un jeu vidéo? Toutes ces situations sont des exemples concrets d'autohypnose au quotidien.



La fondatrice

Dre Nathalie Fiset, médecin de famille depuis 1990, affiliée au centre hospitalier Anna Laberge à Châteauguay, est la fondatrice du programme Hypno-Vie pour lequel je suis instructrice.

Elle a assisté pas moins de 2500 couples dans sa carrière et elle frôle probablement le 3000 à ce jour.

En plus d'être médecin, elle peut être fière d'être également une hypnothérapeute certifiée (Omni Hypnosis Training Center en 2004 aux États-Unis et American Alliance of Hypnotists en 2005).

Après trois mois à plein temps de recherche et rédaction, Dre Fiset a mis sur pied ce fabuleux programme dont les preuves du succès ne sont plus à démontrer.

Les grandes lignes du programme

En termes concrets, il s'agit de 4 rencontres de 2 heures chacune pour se préparer à recourir à l'autohypnose pendant l'accouchement. L'autohypnose est une méthode complète et prouvée pour vivre une naissance calme, naturelle et confortable. Les couples apprendront à maîtriser de puissantes techniques d'autohypnose pour faciliter la naissance de leur enfant et diminuer, voir même, ne pas ressentir la douleur du tout. Ils assimileront comment atteindre un état agréable et rapide d'autohypnose, comment accomplir une anesthésie très confortable de leur corps et comment se préparer mentalement pour une belle naissance.

En résumé, il s'agit de :

- Quatre rencontres de 2 heures.
- Quatre semaines consécutives.
- Dès la 32^e semaine de grossesse.
- Vise une préparation à une naissance calme, confortable et plaisante.
- Chaque cours comprend une partie théorique et une partie pratique avec une technique.
- Dans le forfait, le couple recevra un livre, 5 disques et les 8 heures d'enseignement.
- Chaque CD est cumulatif dans le programme.

Les buts visés

Tous les participants qui ont décidé de suivre cette méthode de diverses façons (autodidacte avec les 5 plages audio et le livre, cours de groupe ou cours privés avec un instructeur qualifié et formé) visent bien certainement de nombreux objectifs.

Il s'agit en outre de recourir à l'hypnose pour la naissance et non pas un cours prénatal à proprement parlé ni une forme de thérapie.

Cette façon de faire est un choix logique, car c'est un moyen naturel, une anesthésie profonde et une concentration utile pour vivre une naissance plaisante. Les femmes se plairont à dire par la suite qu'elles se sont réappropriées la naissance de leur enfant en n'ayant subi qu'un minimum d'interventions médicales et pharmaceutiques. Bref, grâce à l'hypnose plus les connaissances technologiques modernes, les femmes pourront de plus en plus vivre un accouchement confortable, sécuritaire et valorisant.

Mais, de quoi ça parle?

Voici, en vrac, de nombreuses notions abordées dans le cursus du programme Hypno-Vie © :

- Définition de l'hypnose
- Définition Hypno-Vie
- Autohypnose
- Ancrage
- Grossesse
- Anesthésie parfaite
- Techniques de respiration
- Programmation mentale
- Naissance et son vocabulaire
- Endroit parfait
- Bulle protectrice
- Affirmations positives
- Autres outils
- Applications de l'hypnose
- Film

La notion la plus essentielle est sans nul doute le fait que l'hypnose peut vous aider à accomplir une anesthésie très complète de votre corps. Faites simplement penser à un jeune enfant qui trébuche, se blesse au genou, mais qui se sent beaucoup mieux après un bisou sur le genou de sa maman. Ce geste tendre et ce changement de vision de la situation est un exemple concret de cette forme d'anesthésie.

Mais, quelles sont concrètement les trois méthodes d'anesthésie?

La première façon de faire est de stimuler d'autres terminaisons nerveuses durant une contraction. Le conjoint pourrait alors toucher l'épaule ou le front de sa femme en disant relaxe (déclenchement de l'ancrage). On peut également y parvenir par le biais de massages/effleurements/pressions sur le bassin. Cette façon de procéder est surtout efficace au début du travail, car elle doit être aussi intense que l'influx lié aux contractions utérines.

La seconde manière d'y parvenir est de partir vers son endroit parfait. Ce dernier peut être un endroit visité (plage, montagne, lac) ou imaginaire, mais le plus crucial, il doit vous rendre heureuse et calme. Il doit également vous procurer un puissant sentiment de calme et d'appartenance. Durant l'accouchement, il est possible d'y inviter papa et bébé afin de leur présenter votre paradis.

La troisième puissance technique d'anesthésie et non la moindre par l'hypnose repose sur le fait que le cerveau peut être programmé pour ignorer tous les influx nerveux qui auraient autrefois été interprétés comme douloureux par le passé par votre seule volonté.



Les avantages

Il existe une multitude de bénéfices à recourir au programme Hypno-Vie © pendant l'accouchement. En voici quelques exemples.

Le fait de recourir à l'autohypnose permet de protéger votre petit bébé d'une exposition inutile aux médicaments et aux interventions potentiellement nuisibles.

Cela vous aide à vivre une naissance naturelle mûrement réfléchie et planifiée, ce qui vous permettra de profiter pleinement de la naissance, de soutenir cette expérience et de la vivre de façon très confortable.

De nombreuses études démontrent que la durée de l'accouchement est plus rapide dans cet état d'hypnose.

Les accouchements vécus grâce à l'hypnose occasionnent moins de saignements, sont plus calmes et la récupération est plus rapide.

En vous préparant avec l'hypnose, vous aurez la chance d'apprendre et de maîtriser un puissant outil d'anesthésie pure et naturelle qui est susceptible de vous servir toute votre vie durant. Cela deviendra un outil de croissance pour toute votre vie.

Il n'en demeure pas moins que cet outil vous permettra de vivre une naissance naturelle et confortable pour VOTRE PETIT BÉBÉ!

Cela vous permet de retrouver votre confiance en votre capacité d'accoucher.

Finalement, il vous sera possible d'utiliser conjointement d'autres outils de modulation de l'intensité des contractions (ballon, bain, massages, musique, etc.).

Les obstacles et craintes

Il existe que deux seuls obstacles à l'hypnose :

- La peur;
- Le doute (imposé par soi-même, imposé par les autres).

Mieux vaut les explorer à fond avant l'accouchement.

Sinon, de nombreuses personnes éprouvent diverses craintes classiques à l'hypnose en général. Les voici :

- Être contrôlé;
- Perdre le contrôle;
- Rester pris en hypnose;
- Révéler des secrets.

Soyez rassuré! Un hypnothérapeute n'a aucun pouvoir sur les gens, ne peut pas les contrôler ni leur faire faire des choses contre leur volonté (révéler un secret, etc.). De toute manière, ce programme se veut être un outil d'autohypnose, donc une façon de plonger par soi-même dans un état de détente profonde.

Les chiffres qui parlent!

Une étude rétrospective au Québec s'est échelonnée de 2005 à 2013. Les auteurs de cette dernière visaient à découvrir le taux de césarienne et de péridurale des parturientes ayant vécu un accouchement avec une préparation Hypno-Vie © vs non préparée avec cet outil d'autohypnose.

L'échantillonnage consistait en 417 femmes dont l'âge moyen était de 31 ans, la plus jeune ayant 20 ans et la plus âgée ayant 42 ans. La majorité était d'origine caucasienne (98.8 %).

Si l'on observe le nombre de césariennes, le chiffre est étonnant.

22 mamans sur 417 seulement ont eu à subir cette chirurgie abdominale. Le taux de césarienne est donc de 5.27 % comparativement à 23 % dans la population en général.

Maintenant, fait important à noter, 22 femmes sur les 417 de l'étude tentaient un accouchement vaginal après césarienne (AVAC). Deux femmes seulement n'ont pas pu obtenir un accouchement vaginal pour cause de siège, donc le taux de succès est de 90 % !!!

Finalement, en ce qui concerne la péridurale, le taux dans la population en général est de 61 %. Les femmes qui ont suivi le programme Hypno-Vie? 19.66 %, ce qui correspond à 82 femmes.

Conclusion

En guise de conclusion, si vous espérez tant accomplir un accouchement vaginal le plus naturel possible, sachez que le recours à l'autohypnose est un outil fantastique pour réaliser votre rêve!