

HYPNOSE ET AUTO-HYPNOSE

Description : L'hypnose est un état naturel, utilisé spontanément dans la vie quotidienne. Par exemple, lors d'un long voyage en voiture, on peut être « ailleurs » à certains moments. On peut ainsi apprendre à utiliser cet état particulier lorsque le besoin s'en fait ressentir. Il nous permet un accès aux processus émotionnels et a une influence sur le corps et l'esprit.

L'utilisation des états modifiés de conscience se fait à différents niveaux et de différentes façons, par exemple par des rêves éveillés dirigés, des suggestions hypnotiques, des trances hypnotiques etc.

Le travail sous hypnose est très souple et demande de s'adapter au cas par cas suivant les soucis de grossesse, le degré d'anxiété et essentiellement le souhait de la personne. Il n'y a pas de structure de séances, mais un ensemble de techniques, suggestions, métaphores et c'est l'habileté du thérapeute de pouvoir l'adapter aux besoins des patients.

- Pour quoi :**
- Préparer et visualiser positivement la grossesse et l'accouchement.
 - Apprendre à entrer dans un état de confort et de bien-être malgré les différents changements physiologiques de la grossesse, notamment les changements de poids, les nausées et les vomissements.
 - Optimaliser la confiance en ses ressources, ses capacités dans le processus de la naissance.
 - Favoriser une symbiose et un contact privilégié entre la maman et le bébé.
 - Transformer positivement les peurs et les à priori éventuels.
 - Percevoir différemment et agréablement la douleur lors du travail tout en restant consciente du processus d'ouverture de soi à la naissance.
 - Permettre une approche émotionnelle et relationnelle positive pour les parents, le bébé et les accompagnateurs.
 - Mieux gérer l'énergie de la maman qui peut récupérer plus rapidement.
 - Respecter le biorhythme naturel de la maman et de l'enfant.
 - Après l'accouchement, favoriser un meilleur sommeil, plus de confort physique, moins d'anxiété et plus de confiance dans ses compétences.
 - Faciliter le processus d'allaitement et diminuer les angoisses à cet égard.

Pour qui : On peut envisager de faire un travail d'hypnose pendant toute la grossesse ou ne l'utiliser que lors de l'accouchement ou encore de manière ponctuelle quand le besoin s'en fait sentir. Cette discipline s'adresse :

- à toute future maman désireuse de gérer sa grossesse et la naissance de son enfant de façon épanouie. Que ce soit une mère qui attend son enfant avec bonheur ou une mère anxieuse, remplie de peurs, qui redoute l'expérience dans sa globalité et qui nécessite une attention particulière.
- à toute femme qui ne peut ou ne veut d'aide médicamenteuse ou anesthésique.

REMARQUE : l'hypnose peut être employée simultanément à d'autres actes médicaux et aura alors une action bénéfique sur leur utilisation par ex. par l'emploi de doses minimales d'anesthésique et par une élimination plus rapide des effets secondaires éventuels.

A qui s'adresser: Aux hôpitaux et au centre de la douleur à Liège pour obtenir des noms de praticiens.