

RENSEIGNEMENTS >> Les séances se déroulent à l'Unité 11, située au 10<sup>e</sup> étage. //  
Tél.: 02 764 11 03.

# L'HYPNOSE pour un accouchement SEREIN



Yoga, sophrologie, haptonomie... Les techniques de préparation à la naissance sont nombreuses. À Saint-Luc, des sages-femmes proposent l'hypnose pour se préparer en douceur à cet événement très spécial.

BARBARA DELBROUCK



© CUSL / Hugues Depasse

**M**ardi, 14h. Sur la porte du bureau de Sabine Peckel, sage-femme à Saint-Luc, on peut lire cette inscription étonnante: «séance d'hypnose en cours». À l'intérieur, Cécile, future maman, est allongée, les yeux fermés. Son esprit est bien loin de l'hôpital! Accompagnée par la voix de Sabine, la jeune femme s'imagine dans un chalet en pleine montagne.

Elle se concentre sur l'odeur de pin qui émane des poutres en bois, du feu qui crépite dans la cheminée, la chaleur agréable qui irradie sa peau, le moelleux du canapé dans lequel elle s'enfonce confortablement... À l'extérieur, l'orage gronde, mais elle se sent à l'abri dans ce lieu rassurant.

C'est le havre de paix dans lequel elle pourra se réfugier lorsqu'elle fera face aux douleurs de l'accouchement.

## Réduire la douleur et l'anxiété

«Pour des raisons médicales, je ne pourrai pas avoir recours à la péridurale», confie Cécile. «Et je compte sur l'hypnose pour mieux gérer la douleur pendant le travail.» Mais cette technique est généralement proposée en complément de la péridurale. «L'état hypnotique ne supprime pas la douleur, mais il permet de la réduire d'environ 50%», souligne le Pr Fabienne Roelants, anesthésiste responsable au bloc d'accouchement et formée à l'hypnose. «Et surtout, il diminue l'anxiété d'environ 50 à 80%.»

Voilà pourquoi les sages-femmes, Virginie Douillet et Sabine Peckel, ont eu l'idée, en 2010, d'ouvrir une consultation prénatale axée sur l'utilisation de l'hypnose, grâce à la Fondation Saint-Luc

BON À SAVOIR

Même sans préparation, un accompagnement hypnotique peut être proposé spontanément par un anesthésiste ou une sage-femme formés à l'hypnose. Face à des douleurs très violentes, une forte anxiété par rapport au placement de la péridurale ou à l'anesthésie pour une césarienne, l'hypnose aide la patiente à se détendre et à rester immobile.



© CUSL / Hugues Depasse

qui leur a permis de se former. Les futures mamans y apprennent à se mettre elles-mêmes en état d'hypnose. «Il s'agit pour elles de découvrir leurs propres ressources», explique Sabine Peckel. «C'est un outil qu'elles pourront utiliser le jour de l'accouchement, mais pas seulement! L'auto-hypnose peut être utile avant et pendant la grossesse pour réduire les angoisses, ainsi qu'après la naissance: pendant l'allaitement, pour mieux gérer les pleurs du bébé ou encore, plus tard, lors d'une visite chez le dentiste par exemple!»

### L'hypnose, qu'est-ce que c'est?

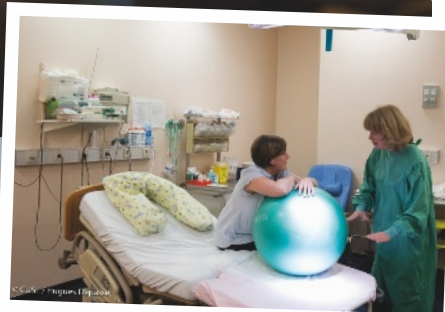
«L'hypnose correspond à la focalisation de l'attention sur une chose qui nous fait oublier ce qui se passe autour de nous», explique le Pr Roelants. «Nous entrons tous régulièrement en état d'hypnose. Dès que notre esprit vagabonde, nous sommes en quelque sorte en transe hypnotique. Comme lorsque nous conduisons une voiture et que nous pensons à autre chose, au travail, par exemple.» «Dans le cadre médical, cet état particulier permet de créer une sorte de dissociation entre le corps douloureux et l'esprit», ajoute le Pr Christine Watremez, anesthésiste



### EN CHIFFRES

- ▶ **70** mamans ont été préparées à l'accouchement depuis mai 2010.
- ▶ L'accompagnement consiste en **5 à 6** séances, étalées entre la 28<sup>e</sup> et la 40<sup>e</sup> semaine de grossesse.
- ▶ **6** sages-femmes sont formées à l'hypnose dans le Service obstétrique.
- ▶ **72** soignants (médecins, infirmières, etc.), tous services confondus, sont formés à l'hypnose.

également formée à l'hypnose. «La personne qui induit l'hypnose utilise une série de techniques: elle change sa manière de parler, module sa voix, choisit des mots à consonance positive... Objectif: faire entrer le patient dans cet état de conscience modifiée. Mais il faut que celui-ci soit coopérant, en confiance et motivé. Il garde toujours le contrôle et peut en «sortir» à tout moment. Pour reprendre l'exemple de tout à l'heure, même perdus dans nos pensées, au volant, nous sommes capables de réagir aux aléas de la circulation!»



### Une préparation globale à la naissance

Au-delà de l'apprentissage de l'hypnose, les sages-femmes proposent une préparation globale à la naissance. «La quatrième séance se déroule dans la salle d'accouchement», raconte Sabine Peckel. «La future maman fait connaissance avec l'endroit et le matériel, elle se familiarise avec le lit d'accouchement, s'entraîne à pousser, à respirer, etc. Nous passons en revue le déroulement concret du jour J, en compagnie du papa. Une semaine avant l'accouchement, nous réalisons l'ultime séance qui va lui permettre, en se concentrant sur sa valise pour la maternité, d'anticiper positivement la suite des événements: le départ de la maison, l'arrivée à l'hôpital, l'accouchement, l'arrivée de bébé et puis le retour à la maison. Grâce à cette préparation, les mamans apprennent à s'écouter, se détendre et la relation avec leur bébé n'en est que plus sereine!» //