

HYPNONAISSANCE, UNE CÉLÉBRATION DE LA VIE

Par Louise Gauthier (Tel que paru dans Vitalité Québec Mag, édition de mai 2006)

À ceux qui disent que c'est simplement impossible de donner naissance sans douleur, je répons : « Mais si nous avions raison, est-ce que ce ne serait pas magnifique ? »

Lorne R. Campbell, M.D.

Voici une approche véritablement douce de l'enfantement. Selon sa fondatrice, Marie F. Mongan, la méthode HypnoNaissance permet souvent aux femmes de donner naissance sans douleur, dans la sérénité, le calme et la joie, rapidement et de façon sécuritaire tant pour la mère que pour l'enfant. Ses dires sont corroborés entre autres par un médecin des États-Unis, le docteur Lorne R. Campbell, professeur à l'École de médecine de Buffalo de l'Université de l'état de New-York et à l'École de médecine de l'université de Rochester, un spécialiste en médecine familiale dont la lettre sert de préface au livre de Marie F. Mongan expliquant la méthode. Un autre médecin, un des premiers obstétriciens à approuver la méthode, le Dr Wayne Goldner de Manchester au New-Hampshire, affirme qu'il se lèverait à n'importe quelle heure de la nuit pour assister à une HypnoNaissance. Selon lui, le médecin n'est là que pour assister, être présent, comme le veut le sens latin du mot *obstare* à l'origine du terme obstétrique : se tenir prêt. Le Dr Campbell a dû, pour sa part, se rendre à l'évidence que cette méthode avait diminué les césariennes de sa pratique de 25 % à 3% et la détresse des nouveaux nés à zéro. Il donne régulièrement des conférences à des intervenants médicaux sur le sujet et enseigne maintenant la méthode aux internes afin qu'ils puissent la proposer à leurs patientes.

Depuis quelques années, la méthode Mongan est enseignée au Québec. Il existe des séries d'ateliers en français pour les couples et des cours pour former des praticiens.

Des vidéos témoins qui sont montrés pendant les ateliers associés à cette méthode montrent des mères allongées confortablement, en position semi-assise, qui ont l'air de somnoler au son d'une douce musique. Aucune douleur ne se lit sur leurs paisibles visages. Or, elles sont en plein travail ! Dans un de ceux-là, le conjoint filme l'événement et ajoute à voix basse son commentaire qui en dit long sur la beauté de la méthode. Le tout commence comme suit : « Voici ma belle femme ! Elle est en train de donner naissance à notre enfant... » Son propos est empreint de respect et de calme, de confiance et de joie. Touchant !

LE CORPS D'ENFANTEMMENT

En janvier 1990, le premier bébé né avec l'aide d'HypnoNaissance, le petit-fils de Marie F. Mongan, est né. Mme Mongan avait mis au point la méthode à la suite de ses études en hypnothérapie, de lectures et de recherches. Elle voulait démedicaliser cet événement qui, selon elle, n'a rien à voir avec la médecine lorsqu'il est normal, soit, dans plus de 94 % des cas. Elle pense que les discussions qui ont lieu dans plusieurs bureaux de médecin et pendant plusieurs cours prénataux programmés par le monde hospitalier et paramédical sont la cause première de la plus grande partie des peurs responsables des douleurs et des complications lors de l'accouchement.

La nature a doté les femmes de tout ce qui est nécessaire pour donner naissance, c'est ce que Marie F. Mongan appelle le *birthing body* et qu'on pourrait traduire par le « corps d'enfantement ». Le bébé sait aussi ce qu'il doit faire. La méthode Mongan vise donc essentiellement à développer les conditions qui favoriseront chez la future maman et son compagnon des attentes positives. Elle fournit des enseignements qui les prépareront à la naissance de l'enfant en développant leur confiance et leur foi en ce

corps d'enfantement et en « l'indéniable orchestration de la nature lors de la naissance ». Tout cela dans l'amour et la joie, en vue d'un événement que les parents auront planifié selon leurs convictions, en fonction de ce qu'ils veulent pour eux et pour leur bébé. L'enfantement aura lieu sans interruption, laissant la nature s'occuper du déroulement de l'événement, ce qui évitera la fatigue de la mère et du bébé et permettra à la naissance d'avoir lieu sur une courte période de temps, soit environ 5 heures au total, peu importe si c'est le premier ou le troisième enfant.

La méthode Mongan procure des enseignements sur des techniques d'autohypnose : des respirations, des affirmations, des visualisations, des relaxations et l'entraînement de l'esprit et du corps à des techniques de relaxation très profonde. Tout pour construire la confiance en soi et en la nature, pour trouver son pouvoir personnel, en particulier celui de la mère. La méthode comporte aussi des conseils en alimentation et propose des batteries d'exercices physiques.

L'AUTOHYPNOSE

L'hypnose est un état naturel dont la majorité d'entre nous faisons l'expérience lorsque nous sommes concentrés sur une activité passionnante et que nous perdons la notion du temps ou de ce qui peut se passer autour de nous. Rien à voir avec le fait de manger des oignons crus en souriant sur une scène de spectacle...

Lorsque la femme est en hypnose, elle entend les conversations et peut, selon son choix, s'y mêler ou non. Elle est dans un état d'esprit qui lui laisse tout contrôle sur la situation, la pleine possession de ses moyens mais qui la maintient dans une profonde détente. Ainsi, elle est consciente des contractions utérines mais elle les ressent de façon confortable. Elle peut sortir de son état d'hypnose et y retourner à sa guise.

Dans cet état d'hypnose, elle peut entrer directement en contact avec son corps d'enfantement et son bébé et travailler de concert avec ces deux composantes de la naissance.

Le compagnon a contribué à la mise en pratique des techniques d'autohypnose et peut aussi aider à rétablir la détente ou à l'approfondir au besoin en mettant en action des ancrages qu'il a pratiqués avec sa conjointe.

L'état d'autohypnose permet à la mère de demeurer dans son pouvoir, avec sa visée du succès, en dehors de la peur ; la puissance de ses visualisations et de ses affirmations prennent ici tout leur sens. Elle sait ce qu'elle fait et l'accomplit en pleine conscience.

LES CONTRACTIONS

C'est l'état de profonde détente et la sécurité intérieure de la mère qui rend l'enfantement aussi confortable (sans douleur), rapide et sécuritaire. L'utérus, avec ses trois couches musculaires, fonctionne de façon à acheminer l'enfant dans le passage de la naissance tout en préparant celui-ci à laisser passer le bébé. Les deux couches externes sont constituées de muscles alignés verticalement alors que des muscles circulaires horizontaux forment la couche interne.

Lorsque la mère est confortablement installée dans un état de profonde détente, les deux types de muscles fonctionnent de concert, comme il se doit. C'est ce qui fait que les mères d'HypnoNaissance parlent de vagues et de serrements pour décrire les contractions.

Dans l'état de profonde relaxation qui prévaut à tout le processus, le système parasympathique joue bien son rôle et déclenche la sécrétion des endorphines, les hormones du bien-être. Ce qui provoque la douleur lors de l'accouchement, c'est la peur. La peur actionne le système nerveux sympathique qui met le corps en état d'alerte, comme sur un pied de guerre, en tendant les muscles et en y faisant affluer le sang pour combattre. Donner naissance n'est pas un combat. Ce serait plutôt le

contraire. C'est dans le lâcher prise, dans le fameux *go with the flow* que se trouve la solution. C'est en ayant recours à ses ressources intérieures que la mère arrive à donner naissance confortablement, rapidement et de façon sécuritaire.

RESPIRER SCIEMMENT

Les techniques de respirations sont primordiales à toute détente en profondeur. Aussi, la méthode propose-t-elle trois types de respirations qui s'appliquent directement au moment de l'enfantement. Pour engendrer la détente profonde, la mère fera une respiration dite du sommeil. C'est une respiration que les adeptes du yoga reconnaîtront : quatre temps d'inspiration et huit temps d'expiration. Lors des contractions, elle exécutera la respiration lente, une technique selon laquelle elle inspire le plus lentement possible et expire le plus lentement possible également. Pour la phase finale de l'enfantement, la femme « insuffle la vie » à son enfant. Elle ne le pousse pas dans le monde. Une respiration légèrement saccadée effectuée calmement permettra à l'enfant de passer en douceur.

L'ACCOMPAGNATEUR

Le conjoint est sans contredit la personne la mieux placée pour donner à la femme enceinte les soins et l'amour dont elle a besoin pour maintenir son bien-être émotionnel ainsi que celui de l'enfant qu'elle porte. L'enfantement étant une extension de la sexualité d'un homme et d'une femme, il va de soi que la naissance les concerne tous les deux. En l'absence de celui-ci, toute personne fiable dans l'entourage immédiat de la femme enceinte, la mère, la sœur, l'ami(e), peut jouer ce rôle. Marie F. Mongan suggère également que la naissance soit vécue dans l'intimité du couple, comme les gestes qui ont entouré l'acte sexuel qui a induit la nouvelle vie.

Le choix du lieu, de la musique d'ambiance, de l'équipe collaborateurs (médecin, sage-femme, infirmière, etc.), tout cela est bien planifié par les futurs parents qui s'assurent que tous comprennent bien ce qu'ils veulent vivre. Le pouvoir de l'esprit, le pouvoir créatif de la pensée fera en sorte que tout se passera comme ils l'ont voulu : une célébration de la vie.