

## Témoignage d'un médecin sur HypnoNaissance®

Dr. LORNE CAMPBELL, SR., Professeur adjoint d'enseignement clinique en médecine familiale,  
*Mercer School of Medicine, University of Rochester and SUNY-Buffalo School of Medicine*



À qui de droit,

J'ai commencé à « faire » des accouchements en 1983. J'étais favorable à l'utilisation des médicaments pour réduire la douleur chez les femmes qui accouchaient. Malgré mes efforts pour prendre les meilleures décisions médicales, je rencontrais un grand nombre de complications, y compris chez les nouveau-nés qui éprouvaient des problèmes respiratoires. Je croyais que la péridurale était quelque chose de fantastique. Mon taux de césariennes était alors de 25%.

Plusieurs patientes souhaitaient accoucher naturellement. J'ai donc aidé des centaines de femmes à mettre leur bébé au monde en soufflant et en poussant. Je n'utilisais les analgésiques que si la mère ne supportait plus la douleur. Les bébés naissaient sans problèmes respiratoires, mais la mère et le bébé étaient épuisés et il fallait souvent leur donner de l'oxygène. Mon taux de césariennes avait toutefois chuté à 5%.

J'ai ensuite utilisé la visualisation pour gérer la douleur. J'avais parfois encore recours aux médicaments et rarement à une péridurale. Je continuais de voir des bébés épuisés qui avaient de la difficulté à s'attacher à leur mère. Mon taux de césariennes restait à 5%.

Par la suite, j'ai commencé à me servir de l'hypnose pour gérer la douleur. J'avais de bons résultats. Les bébés éprouvaient moins de difficultés et avaient rarement besoin d'oxygène, mais les mères ressentaient quand même de la douleur. Mon taux de césariennes était toujours à 5%.

Il y a quelques années, j'ai effectué la transition vers HypnoNaissance®, la méthode Mongan. Je suis maintenant convaincu qu'un accouchement normal n'a pas besoin d'être douloureux. J'ai assisté à plus de 200 naissances où la mère utilisait les techniques et la philosophie HypnoNaissance®. Toutes les familles sont enchantées de l'expérience de la naissance de leur enfant. Je vois des proches qui s'impliquent significativement auprès de la mère et qui la soutiennent de différentes façons. Je ne rencontre plus de complications. Aucun bébé n'a eu besoin d'oxygène ni de quoi que ce soit d'autre, sauf la chaleur du corps de sa mère. Je n'ai eu recours qu'à trois césariennes en autant d'années. Depuis que j'ai commencé à suivre la méthode HypnoNaissance®, je n'ai plus jamais eu recours aux analgésiques.

Avec le temps, je me suis rendu compte que je ne « faisais » plus d'accouchements. J'assiste et j'observe la mère qui donne naissance dans le calme et le confort, et c'est le compagnon de naissance qui reçoit le bébé. Mon nouveau rôle consiste simplement à être présent pour assister au miracle de l'HypnoNaissance®.

C'est maintenant avec enthousiasme que je donne régulièrement des conférences à des groupes de médecins sur l'efficacité d'HypnoNaissance® pour un accouchement plus facile et plus confortable. Je suis toujours très heureux de parler à des professionnels de la santé (ou à toute autre personne) de mes expériences avec l'accouchement vraiment naturel. Je compte un grand nombre de familles HypnoNaissance®, des mères et des pères, qui témoignent volontiers de ce qu'ils ont vécu en donnant naissance.

Au titre de membre de la faculté de l'*Atlanta Family Medicine Residency Program* à Atlanta, en Georgie, j'enseigne l'HypnoNaissance® aux résidents en médecine que je forme afin qu'ils puissent offrir cette possibilité à leurs patientes.

## Un obstétricien parle d'HypnoNaissance®

Dr. Jeffrey Segil, FACOG, *Dover Women's Health, Dover, New Hampshire, USA*



“J'utilise la méthode HypnoNaissance avec ma clientèle depuis plus de deux ans, soit depuis que j'ai suivi la formation en certification HypnoNaissance avec la fondatrice, Marie Mongan. C'est l'une des rares choses que j'ai faites au cours des dernières années qui a vraiment changé ma façon de pratiquer l'obstétrique et qui m'a apporté énormément de plaisir. HypnoNaissance a non seulement rendu l'expérience de la naissance plus agréable pour les mères et les pères, mais également pour moi, dans mon rôle de praticien. Cela a quelque peu facilité mon travail et l'a rendu plus gratifiant.

Le couple qui utilise HypnoNaissance n'est pas toujours celui que l'on soupçonne. Ce n'est pas toujours la femme qui nous semble du type accouchement naturel. La méthode HypnoNaissance fonctionne pratiquement avec chaque cliente qui se présente à mon cabinet. Elle fonctionne avec la personnalité de « type A », qu'on considère trop névrosée pour même penser à s'arrêter pour suivre un cours, comme avec la personne qui est déjà très ouverte à des méthodes naturelles et alternatives, et qui sait qu'elle veut un accouchement naturel. Elle fonctionne avec la femme qui sait qu'elle aura une césarienne planifiée, comme avec celle qui prévoit avoir une épidurale. Quand on parle d'HypnoNaissance, on parle de la façon dont chacune peut s'en servir et ça peut conduire à une expérience différente. Comme toute autre méthode de préparation à la naissance, HypnoNaissance va aider la femme pour son accouchement, va l'aider à aller plus loin et va fonctionner jusqu'où elle le voudra bien. Et elle aura alors le sentiment d'avoir réussi.

C'est que HypnoNaissance redonne les pleins pouvoirs à la cliente. De par sa définition même, elle m'enlève le pouvoir, à moi le praticien, et le redonne à la mère et à son compagnon de naissance, leur permettant d'assumer complètement le processus de la naissance, puisque c'est un processus parfaitement naturel qui leur appartient pleinement. Ce qui nous ramène à un concept fondamental, soit qu'une femme, à sa naissance, est faite pour donner la vie. Nous partons du principe que cette femme, si elle reste près de son corps et suit son instinct naturel, sait comment accoucher sans avoir besoin de directives du monde extérieur. La philosophie et les techniques d'HypnoNaissance renforcent et confirment la croyance que la mère qui accouche peut être en contrôle de la situation.

Les techniques utilisées en HypnoNaissance existent depuis toujours et un grand nombre de femmes, à travers les âges, les ont probablement utilisées d'elles-mêmes sans le savoir. Mais aujourd'hui, grâce à HypnoNaissance, elles ont un cadre pour asseoir leurs convictions et les aider à se pratiquer et à se préparer à donner naissance de cette façon. Le conjoint de la femme apprend à s'impliquer davantage dans la naissance et il comprend non seulement ce qu'il doit faire, mais également comment et pourquoi on le fait.

Comme la méditation qui enseigne la relaxation, la méthode HypnoNaissance utilise l'autohypnose en ajoutant la visualisation afin d'aider le couple à créer des images positives de la naissance. Une bonne partie de ce que nous faisons met l'accent sur la relaxation afin que, lorsque la femme est en état de détente, elle puisse alors évoquer des images de quiétude et de détente de plus en plus profonde et visualiser son bébé qui glisse facilement dans la voie de naissance.

Ces images se matérialisent durant la naissance et la femme réussit à se détendre physiquement, ce qui permet au bébé de descendre doucement dans la voie de naissance grâce à ce que nous appelons une respiration de naissance qui « souffle » le bébé pour le faire naître.

Il est clair que plus la femme et son conjoint pratiquent à la maison, meilleurs ils deviennent. Mais il est également vrai que nous avons vu des clients commencer ce travail uniquement deux semaines avant la naissance, et ils ont été capables d'en retirer un immense bénéfice.

Cela varie bien sûr d'une cliente à l'autre. Pour certaines, qui pensent à l'épidurale avant même de sortir de l'ascenseur, HypnoNaissance peut leur permettre d'aller jusqu'à 7,8 ou 9 centimètres avant d'y avoir recours et c'est un succès pour elles. Pour d'autres, qui s'inquiètent de la dernière phase du travail, HypnoNaissance leur permet de la vivre facilement et plus confortablement. D'autres enfin savent qu'elles sont capables de passer à travers cette phase du travail, mais elles cherchent quelque chose qui va les aider à demeurer plus confortables et détendues.

Ce que l'on observe chez les mères HypnoNaissance pendant la dernière phase du travail, qui peut être assez tumultueuse pour d'autres clientes, c'est qu'elles sont beaucoup plus calmes et détendues. On reconnaît facilement les chambres de naissance où la mère utilise HypnoNaissance. La femme et son conjoint sont calmes. Il n'y a pas de cris ou de brouhaha. Ce sont des chambres très silencieuses. Ces femmes sont vraiment très calmes lorsqu'elles donnent naissance.

Une des choses les plus difficiles à accepter et à comprendre pour les infirmières en salle d'accouchement, c'est qu'il se peut fort bien qu'une femme soit en travail actif sans qu'elle ne soit agitée. La femme demeure en général très silencieuse durant les vagues et elle « souffle » doucement, sans aide, son bébé pour le faire naître, de sorte que la poussée, lorsqu'il y en a une, est de très courte durée.

La grande majorité des femmes « soufflent » effectivement leur bébé jusqu'au couronnement et elles sont en parfait contrôle et participent activement à la naissance. Elles peuvent se pencher et recevoir leur bébé elles-mêmes; très souvent, le conjoint peut également aider à recevoir le bébé.

Et, neuf fois sur dix, le bébé, lorsqu'il naît, est calme et éveillé, et il prend le sein immédiatement. La mère est éveillée et participe activement au processus de la naissance. Elle met le bébé au sein et l'aide à prendre le sein. Dans l'ensemble, HypnoNaissance est une merveilleuse façon de donner naissance. »