

L'hypnothérapie et l'hypnose

L'hypnothérapie consiste à utiliser l'hypnose comme technique thérapeutique afin d'offrir un soutien personnalisé à chaque client-e.

Céline Rappaz pratique l'hypnose ericksonienne, un type d'hypnose douce visant à induire un état de légère modification de la conscience, aussi appelé état amplifié de conscience ou état de conscience élevé.

C'est un état que nous expérimentons toutes et tous de temps à autres. Par exemple, lorsque l'on se surprend à rêver éveillé ayant eu l'impression de s'échapper quelques instants de la réalité, tout en gardant le contrôle sur ce qu'il se passe.

Au contraire de l'hypnose de spectacle, l'hypnose ericksonienne n'est donc ni intrusive ni autoritaire. Le/la client-e est invité-e à amener sa conscience, habituellement concentrée sur les éléments extérieurs, à se focaliser sur ses propres ressentis corporels et pensées. Cela l'amène automatiquement dans un état de conscience différent de l'éveil et du sommeil, plus proche de la rêverie.

Dans cet état de conscience élevé, le/la client-e accède à l'entier de ses ressources et compétences conscientes et inconscientes, afin de plus facilement pouvoir remplacer des schémas négatifs (pensées ou comportements indésirables) par des perceptions plus appropriées et facilitant le bien-être.

L'hypnose prénatale

L'HypnoNatal® propose d'utiliser l'hypnose pour accompagner les futures mamans durant la grossesse et pour les aider à préparer l'accouchement.

Cette méthode, basée sur l'hypnose ericksonienne, allie des techniques de relaxation mentale associées à des visualisations positives, des suggestions, ainsi que des métaphores.

Le but d'HypnoNatal® est d'aider les futures mamans à développer ou retrouver confiance en leur capacité à enfanter et à devenir mère. Comme chaque femme vit sa grossesse et son accouchement de manière différente, l'hypnose prénatale se veut offrir une approche individualisée et à l'écoute des besoins personnels.

Cet accompagnement propose aux futures mamans de :

- développer détente et relaxation tant mentale que corporelle
- transformer des émotions et pensées négatives en perceptions positives
- soulager des maux physiques liés à la grossesse (par exemple : maux de dos, crampes, remontées gastriques, insomnies ou hypersomnies...)
- devenir autonome grâce à l'utilisation d'outils hypnotiques appris durant les séances
- renforcer le lien parent-bébé
- acquérir une plus grande conscience de son corps et des ressentis

Les outils hypnotiques et l'apprentissage de l'autohypnose permettront aux futures mamans de vivre plus sereinement leur grossesse et l'accouchement, et ces compétences pourront aussi les accompagner dans leur vie de tous les jours après la naissance.

Le futur papa est le bienvenu durant l'entier de l'accompagnement en hypnose prénatale, afin de profiter de la relaxation hypnotique et de développer une connexion encore plus forte avec le bébé. Sa présence est encouragée en particulier pour la première séance, durant laquelle la future maman va développer des symboles et des visualisations qui favoriseront son bien-être. En ayant connaissance de ceux-ci, le futur papa aura la capacité d'aider à les réactiver le jour de l'accouchement, et d'ainsi participer activement à cet événement.

Déroulement d'un rendez-vous d'hypnose prénatale

Chaque rendez-vous est composé de trois grandes parties : échanges, hypnose(s), et suggestions d'exercices à faire à la maison.

Premièrement, un moment d'échanges a lieu entre la thérapeute et la future maman (et le futur papa, qui est le bienvenu). La discussion se centre autour des attentes, des craintes, des désirs et des pensées de la future maman. Ce temps permet de cibler les besoins individuels de cette dernière.

Deuxièmement, le rendez-vous se poursuit ensuite par un ou plusieurs temps d'hypnose (par exemple : découverte d'un lieu ressource/refuge, récupération de ressources, techniques de gestion de la douleur...).

Troisièmement, en fin de rendez-vous, la future maman se voit proposer des exercices à faire à la maison à l'aide d'enregistrements audio. Le but est de lui permettre de développer son autonomie et sa maîtrise des outils de l'autohypnose, afin qu'elle soit en mesure de mettre en pratique ses apprentissages le jour de l'accouchement. Comme pour n'importe quel apprentissage, c'est en s'entraînant souvent que l'on devient capable de maîtriser des compétences, même dans des conditions difficiles !

Informations pratiques

L'accompagnement HypnoNatal® se déroule sur 4 rendez-vous de 1h30 à 150.- CHF le rendez-vous, espacés d'environ 1 mois afin que la future maman puisse pratiquer entre chaque rendez-vous. La thérapeute remettra à la future maman un petit carnet de bord ainsi que des enregistrements audio au fur et à mesure des séances pour les exercices pratiques à la maison.

En général, l'accompagnement débute durant le 2^e trimestre de la grossesse, à raison d'environ 1 rendez-vous par mois (par exemple : début du 5^e mois, début du 6^e mois, début 7^e mois, et début du 8^e mois). Cependant, la future maman peut déjà bénéficier de séances d'hypnose dès le premier trimestre, et le suivi peut se poursuivre après la naissance si elle le souhaite.

<https://lisebartoli.com/hyponatal/hypnose-et-naissance/>