

Donner naissance naturellement, dans le calme, avec un minimum d'inconfort, c'est possible en 2005.

En tant que médecin de famille faisant des suivis de grossesse et des accouchements (plus de 2200 en 15 ans), je suis passionnée par la vie et la naissance plus particulièrement. J'ai choisi de pratiquer en solo, ce qui me donne le privilège d'assister à près de 95% des accouchements des patientes que je suis au bureau. Vous pouvez dire que je suis une espèce en voie de disparition! Plusieurs de mes patientes viennent de très loin pour leur visite médicale et leur accouchement car elles désirent vivre une naissance la plus naturelle possible et le centre hospitalier où je travaille présente une philosophie qui correspond à la leur. Ainsi, plusieurs couples, après mûre réflexion, ont choisi d'aborder la préparation de la naissance de leur bébé d'une façon qui soit plus en accord avec la nature. Dans une société où la place des médicaments et des solutions rapides est de plus en plus prépondérante, cette approche doit être considérée comme noble et sage. Leur choix se veut un reflet de leur préoccupation de ne pas exposer inutilement leur bébé des agents chimiques ou à des interventions inutiles.

Bien que j'aie admiré la tolérance à la douleur que mes patientes et leur conjoint ont démontrée, je n'ai pu m'empêcher de me questionner: Il doit y avoir un moyen plus facile? Existe-t-il une manière plus facile de traverser ceci? Existe-t-il un outil que nous avons négligé de considérer qui a le pouvoir de les aider à vivre une naissance naturelle et agréable?

La réponse m'est rapidement venue: L'HYPNOSE.

Après tout, ce n'est pas tous les jours que l'on rencontre une méthode 100% naturelle, sécuritaire dont l'efficacité a été prouvée capable d'apporter une meilleure santé physique, mentale et spirituelle. J'ai obtenu ma certification en hypnothérapie en 2004 avec le "Omni Hypnosis Training Center" et ai complété une deuxième certification en 2005 par "l'American Alliance of Hypnotists". J'ai ensuite suivie de nombreuses formations en hypnose pour la naissance. Étant occupée par plus de 200 accouchements par année, j'ai offert à mes patientes qu'elles suivent avec leur conjoint des cours de formation en hypnose pour la naissance d'une de ces autres écoles. Force me fut de constater rapidement qu'elles n'obtenaient pas le degré d'anesthésie ni de confort durant leur accouchement qui leur avait été promis par ces programmes. Je leur ai donc offert des séances privées d'hypnose afin de leur enseigner les éléments qui leur manquaient en préparation d'un accouchement naturel à l'aide de l'hypnose. Les résultats furent très concluants! La nécessité de créer mon propre programme d'hypnose pour la naissance s'est rapidement faite sentir, d'autant plus que les demandes à cet effet étaient multiples. Je me suis donc assise à ma table à dessin...ou plutôt mon ordinateur et après plus de trois mois de travail très intensif, mon bébé a vu le jour!

Le programme d'hypnose pour la naissance Hypno-Vie © consiste en 4 rencontres de deux heures où l'on enseigne aux couples l'auto-hypnose, la façon d'atteindre une anesthésie profonde avec l'hypnose, une préparation positive à l'accouchement...etc. Ces rencontres seront données par des hypnothérapeutes ayant aussi une formation en obstétrique. Le programme enseigne aux futurs parents à devenir autonomes pour atteindre l'hypnose rapidement (car les contractions lors de la phase active du travail peuvent survenir aux deux à trois minutes). Il leur enseigne, de plus, de puissantes techniques afin d'obtenir le niveau d'anesthésie utilisé lors de chirurgies faites uniquement avec l'hypnose comme moyen anesthésique. De cette façon, les jeunes parents peuvent vivre un accouchement naturel, calme et avec le minimum d'inconfort. Il arrive

fréquemment qu'étant donné que la mère est très relaxée physiquement et mentalement son travail s'effectue plus rapidement. Ayant ainsi appris toutes ces techniques, les parents peuvent accoucher avec l'aide de l'hypnose même si le personnel qui les accompagne n'est pas formé en hypnose. Je dois vous avouer qu'il m'arrive encore fréquemment d'être épatée par l'aisance et la rapidité avec lesquelles ces mères donnent naissance. Rassurez-vous que la mère n'est pas un "zombie" et se souvient de son accouchement comme un des plus beaux jours de sa vie car le niveau d'inconfort est minimisé. De plus, les jeunes couples retirent de leurs cours Hypno-Vie© un outil qui leur servira toute leur vie : la clé qui leur ouvre la puissance de leur propre esprit!

Dr Nathalie Fiset est médecin de famille au centre hospitalier Anna Laberge. Elle est hypnothérapeute certifiée. Vous pouvez consulter ses sites internet www.hypno-vie.com et www.parfaiteharmonie.com. Elle présentera son programme d'hypnose pour la naissance Hypno-Vie © lors du salon de la maternité-paternité les 30,31 mars et 1e et 2 avril 2006 à la place Bonaventure. Elle rédige actuellement le programme Alpha Puissance d'hypnose pour le une meilleure santé physique et mentale.