



HypnoNaissance ® Canada

Ilona Fritsch, CHT, HBCE
4020 St-Ambroise, suite 472
Montréal, Qc, Canada H4C 2C7
ilona@hypnonaissance.com
www.hypnonaissance.com
Tél: 514-592-4946

HypnoNaissance ®

La méthode Mongan

Envisager la naissance avec calme!

Une formation complète et un programme de certification

À propos de la fondatrice

Marie Mickey Mongan, fondatrice d'HypnoNaissance®, est une thérapeute reconnue qui possède plus de trente ans d'expérience en consultation et en enseignement au niveau collégial et dans le secteur privé. Thérapeute diplômée et hypnothérapeute certifiée, elle a gagné plusieurs prix en hypnothérapie, incluant celui de la *National Guild of Hypnotists President's Award*, le très convoité *Charles Tebbetts Award* et, en 2005, elle est devenue la première femme récipiendaire du plus grand honneur de la guilde, le *Rexford L. North Award*.

Au début de sa carrière, elle a été désignée comme un des cinq chefs de file en éducation du New Hampshire. En 1992, elle a enseigné à Moscou à titre de diplomate pour la *Bridges for Peace Foundation*.

Elle est la mère de quatre enfants, maintenant adultes, nés au milieu des années 50 et au début des années 60 avec la méthode de Grantly Dick-Read, dont le travail a servi de fondement à HypnoNaissance.

Son livre, *HypnoNaissance® – La méthode Mongan*, est le manuel utilisé pour les cours d'HypnoNaissance®.

Venez visiter notre site Web :
www.hypnonaissance.com

Les prémisses de l'HypnoNaissance®

Au cours de la majeure partie de leur vie, les femmes sont inondées de récits négatifs sur les expériences de naissance d'autres femmes. Toutes les personnes autour d'elles, que ce soit leur mère, leurs sœurs, leurs tantes, leurs cousines, leurs amies et même des étrangères, tiennent à leur raconter les horreurs de l'accouchement. Les femmes ont été conditionnées à croire qu'une douleur insoutenable est associée à la naissance et, à cause de cela, elles ont développé une peur sans précédent face à la naissance. Cette peur extrême entraîne une tension dans leur corps ce qui l'empêche de fonctionner normalement et facilement comme il le devrait. Et qu'est-ce qui en résulte? Exactement ce qu'elles redoutent : des accouchements longs et douloureux.

Les gens attirés par la méthode Mongan ont souvent longtemps cherché une façon d'aider les femmes à donner naissance dans le calme et la sécurité, et aussi doucement que possible. Avant HypnoNaissance, cela semblait impossible.

Grâce à un programme très simple d'éducation et d'autohypnose, les femmes apprennent à ne plus se laisser influencer par ces histoires de peur ou par la désinformation. Elles en viennent à considérer la naissance comme un événement normal. Elles apprennent à faire confiance à leur corps qui sait comment faire naître leur bébé dans le calme et la douceur, comme la nature l'a prévu.

LES AVANTAGES

- ✓ Enseigne des relaxations profondes pour éliminer les peurs qui causent la tension et, par le fait même, la douleur.
- ✓ Diminue grandement ou élimine le recours aux analgésiques
- ✓ Raccourcit la première phase du travail.
- ✓ Permet à la mère de demeurer alerte, fraîche et dispose, éveillée et pleine d'énergie.
- ✓ Contribue à bien oxygéner le bébé pendant la naissance.
- ✓ Réduit le recours à l'épisiotomie.
- ✓ Réduit et élimine souvent la fatigue pendant le travail.
- ✓ Redonne le pouvoir aux parents grâce à des techniques qui permettent aux parents et au bébé de vivre une naissance dans le calme et la douceur.
- ✓ Confère au compagnon de naissance un rôle primordial.
- ✓ Englobe le concept de parentalité prénatale.
- ✓ Enseigne des techniques de respiration qui permettent à la mère de souffler doucement son bébé vers l'extérieur sans violentes poussées.

À propos d'HypnoNaissance®

HypnoNaissance est à la fois une philosophie et une technique pour donner naissance de façon satisfaisante, parfaitement détendue et sans stress. HypnoNaissance enseigne aux femmes et à leur compagnon de naissance l'art et la joie de vivre une naissance sécuritaire et plus confortable pour eux comme pour le bébé. À l'aide de l'autohypnose et d'imageries guidées, les femmes apprennent à accélérer et à augmenter la sécrétion des endorphines naturelles de leur corps, éliminant ainsi ou réduisant sensiblement le recours à la médication. Lorsqu'une femme est bien préparée à la naissance et lorsque son corps et son esprit sont en harmonie, la nature est alors libre de fonctionner aussi bien qu'elle l'avait prévu, comme c'est le cas chez des femmes d'autres cultures et chez toutes les autres créatures.

En regardant les vidéos d'HypnoNaissance®, vous serez fascinés de voir des femmes en travail éveillées, alertes et de bonne humeur alors qu'elles donnent naissance en douceur et de façon sécuritaire – libres du syndrome de peur/tension/douleur. La méthode HypnoNaissance enseigne aux femmes à se défaire de toute programmation antérieure au sujet de la naissance, à faire confiance à leur corps et à travailler avec lui. Elle leur apprend également à se libérer des pensées limitatives et des émotions qui mènent à la peur causant de la douleur et de la résistance musculaire.

HypnoNaissance aide les femmes à redécouvrir leur instinct naturel pour enfanter. Les mères sont conscientes, éveillées et totalement en contrôle, quoique profondément détendues, alors qu'elles donnent naissance à leur bébé.

« Selon les lois de la physiologie, toutes les fonctions naturelles et normales du corps sont accomplies sans péril et sans peine. Donner naissance est une fonction naturelle et normale pour les femmes et les bébés en santé. Ainsi, on peut donc affirmer que les femmes en santé qui portent des bébés en santé peuvent donner naissance sans danger et sans douleur. »

Dr. Jon Dye, *Easier Childbirth*, Buffalo, 1891

Informations sur le cours

Un ensemble de trois ateliers menant à la certification de praticien(ne) en HypnoNaissance. Coût : \$920

Ces frais incluent un manuel d'initiation à l'hypnose, un manuel sur les notions de base de l'anatomie et de la physiologie de la naissance, un exemplaire du volume *HypnoNaissance® - La méthode Mongan*; un DVD présentant sept HypnoNaissances ; un CD de relaxation et d'affirmations de naissance ; un plan de cours détaillé de 150 pages comportant le plan des leçons et les différents scénarios ; six affiches à utiliser en classe; un CD sur lequel se trouvent des formulaires et des feuillets à distribuer aux parents ainsi que d'autres documents visuels.

La certification inclut l'inscription à notre liste de références sur le Web, quatre infolettres par année et des mises à jour régulières.

La présence à une formation de praticien(ne) en HypnoNaissance n'assure pas automatiquement une certification. Suite aux cours, chaque candidat(e) doit compléter avec succès un examen de révision du programme.

Seules les personnes qui ont reçu leur certification du *HypnoBirthing Institute* peuvent utiliser le logo et la dénomination HypnoNaissance® dans leurs documents promotionnels et leur matériel d'enseignement.

Nos instructeurs

Nos instructeurs, qui ont été choisis avec le plus grand soin, sont des professionnels hautement qualifiés qui se sont distingués par leurs connaissances, leur expérience, leur motivation et leur engagement à l'égard des principes et de la philosophie d'HypnoNaissance®. De plus, chacun doit satisfaire aux exigences établies par le conseil exécutif du *HypnoBirthing Institute*. En complétant attentivement votre évaluation du cours, vous nous permettez de nous assurer qu'il en soit toujours ainsi à l'avenir.

« J'ai été infirmière en obstétrique pendant 17 ans ; après avoir suivi ce programme, je ne porterai plus jamais le même regard sur la naissance. C'est incroyable !

Judy Richardson, RN

HypnoNaissance[®]

La méthode Mongan

La règle d'or d'une naissance douce et sereine

*Pour enseigner aux femmes l'art et la joie
de redécouvrir leur instinct naturel
de donner naissance*

Un atelier professionnel de 48 heures
qui s'adresse aux
accompagnantes
éducatrices prénatales
hypnothérapeutes*
infirmières*
médecins
sages-femmes*
professionnels de la santé

Profitez des joies que vous procureront l'enseignement de la relaxation, de la visualisation, de la libération des peurs et de l'imagerie guidée pour aider les couples qui attendent un enfant à vivre une naissance douce, normale, plus sécuritaire, plus confortable et qui ressemble davantage à ce que la nature a prévu.

Joignez-vous au réseau international d'éducateurs prénataux en HypnoNaissance[®] qui ont découvert qu'il est passionnant, autant au point de vue professionnel que financier, d'enseigner la plus remarquable technique à avoir vu le jour dans le domaine de la naissance depuis des décennies.

« Programme bien structuré et bien organisé, HypnoNaissance[®] est un merveilleux cadeau pour toutes les femmes qui donnent naissance. »

*-Pam Daigneault, infirmière en obstétrique
Worcester Memorial Hospital, MA*

« HypnoNaissance a transformé ma façon de pratiquer l'obstétrique. »

-Dr Jeffrey Segil, FACOG, Dover, NH

« Je veux le crier sur les toits ! Ceci est si incroyable ! »

*-Erin Kimball, infirmière en obstétrique
Houston, TX*

« Les concepts sont très faciles à comprendre et sont présentés de façon simple. L'animatrice est une éducatrice douée. »

-Norma Citron, hypnothérapeute certifiée, Calabasas, CA

« La plupart des naissances devraient se dérouler ainsi – simplement, calmement et sans qu'on les dérange. »

*-Maria Williamson, sage-femme
Lancashire, Angleterre*

« HypnoNaissance est le chaînon manquant que nous, du domaine de la naissance, avons cherché depuis des années. »

*-Nancy Wainer, CPM, sage-femme et auteure, MA
"Silent Knife" and "Open Season"*

« Un cours fantastique et bien structuré. Toutes les sages-femmes et les femmes enceintes devraient suivre HypnoNaissance. »

-Karen Steele, sage-femme, Royaume-Uni

*32 heures créditées pour la certification en hypnose—NGH

Approuvé pour l'hypnothérapie CEU

*Nursing CEU par l'ANCC

*Reconnu pour les sages-femmes CEU par l'ACNM & MEAC

Contenu du cours

Bloc I

Initiation à l'hypnose pour la naissance

- Les applications de l'hypnose
- Les préjugés concernant l'hypnose
- Les notions de base sur l'activité des ondes cérébrales
- Les lois de la pensée
- Les raisons pour utiliser l'hypnose pour donner naissance
- Comprendre les divers modes d'apprentissage des clients
- Les approches directes et permissives de l'hypnose
- Les étapes pour parvenir à l'hypnose
- Les dangers d'offrir une thérapie sans qualification
- L'association corps/esprit et son application
- Juger de la profondeur de la transe
- Les éléments pour obtenir un changement
- La fixation et la fermeture des yeux
- L'induction ericksonienne, Elman et Shanti
- L'induction neuromusculaire progressive
- Les techniques d'approfondissement
- Les suggestions posthypnotiques
- Les techniques d'éveil

Bloc II

Programme de certification de praticien(ne) en HypnoNaissance

- La philosophie et l'historique de l'HypnoNaissance
- Comment fonctionne l'utérus
- Qu'est-ce qui ne va pas avec le travail ?
- Comment la peur affecte le travail
- Les origines de la peur et de la douleur lors du travail
- La parentalité prénatale et la fœtologie
- Le choix d'un intervenant
- Préparer le corps et l'esprit pour la naissance
- L'approfondissement par l'hypnose et la visualisation
- Libérer les peurs et les pensées limitatives
- Établir une bonne relation avec les intervenants
- Les applications de l'hypnose
- Un regard sur la « date prévue »
- Éviter l'induction artificielle
- Préparer le plan de naissance
- Comment le corps et le bébé travaillent ensemble
- Le déclenchement du travail
- La respiration pendant le travail
- Les jalons du travail
- Le lien d'attachement périnatal
- La respiration pendant la naissance
- Établir le lien d'attachement avec le bébé

Bloc III

Les notions de base de l'anatomie et de la physiologie de la naissance

- Le magnifique corps de la femme
- L'anatomie du système reproducteur féminin
- Les structures internes et externes
- La conception et le début du développement du fœtus
- Les caractéristiques de l'utérus : fond, corps et col
- Le réseau de soutien du bébé
 - le sac amniotique
 - le placenta
 - le cordon ombilical
- Les trois trimestres de la grossesse
- Les changements physiques pendant la grossesse
- Les positions du fœtus pendant la grossesse
- Faire tourner le bébé qui se présente par le siège
- Les signaux du travail
 - normaux
 - imprévus
- Les caractéristiques de la gestion active du travail
- Les caractéristiques du travail en HypnoNaissance
- Le déclenchement du travail
 - spontané
 - les techniques d'induction
- La position du fœtus durant la naissance
- Les phases du travail lors d'une naissance typique
- Les phases du travail selon HypnoNaissance
- La naissance dirigée par la mère

Pour s'inscrire

Coût de la formation complète : \$920

Inscrivez-vous en ligne www.hypnonaissance.com ou en téléphonant au **514-592-4946**

Pour acquitter les frais, veuillez faire parvenir un chèque à HypnoNaissance

4020 St-Ambroise, suite 472

Montréal, Québec

H4C 2C7