



HYPNONAISSANCE : LA VOIE ROYALE ?

Faut-il croire à cette technique, choisie par Kate Middleton pour faciliter ses accouchements princiers ? Réponses.

L'HYPNONAISSANCE, C'EST QUOI ?

Une formation à l'accouchement qui apprend à désamorcer le mécanisme « peur-tension-douleur » le jour J, grâce à des techniques d'autohypnose, de sophrologie et de relaxation. Kate Middleton, Jessica Alba, Gisele Bündchen l'auraient adoptée.

D'OÙ VIENT-ELLE ?

Initiée aux États-Unis dans les 90's, elle est pratiquée dans une

quarantaine de pays et est fondée sur l'idée « d'empowerment ». On se réapproprie le pouvoir, en quelque sorte, sur son accouchement. « La méthode remet en question l'idée très ancrée dans la culture occidentale qu'un accouchement "doit" être douloureux, explique Elizabeth Echlin*, praticienne, qui vient d'adapter le livre de Marie Mongan, la fondatrice de la méthode. Cette anticipation négative

entraîne de la peur et une crispation qui génent le processus naturel. Nous travaillons autour de ces croyances. »

EN QUOI CONSISTE-T-ELLE ?

Elle apprend à s'ancrer dans un état de bien-être, qu'il sera possible, avec de l'entraînement, de retrouver lors de l'accouchement. Elle s'appuie sur des techniques simples d'autohypnose, de visualisation, de respiration et de

détente rapide. Cet état de relaxation atténue la sensation de douleur et facilite les mécanismes physiologiques de l'accouchement.

POUR QUI ? Toutes les femmes, qu'elles souhaitent un accouchement peu ou très médicalisé.

REMPLE-T-ELLE LA PÉRIDURALE ?

Non, l'hypnonaissance n'est pas une technique « anti-péridurale ».

EST-CE UNE PRÉPARATION À DEUX ?

Oui. Le futur père apprend à aider sa compagne à se détendre le jour J, via des techniques de toucher à travers les vêtements ou des « mots déclencheurs » pour activer l'état de relaxation appris pendant les cours.

QUAND FAUT-IL COMMENCER ?

Idéalement, à partir du quatrième mois de grossesse. Le processus se déroule sur six séances et se prolonge par des exercices à la maison.

C'EST CHER ?

La formation coûte environ 380 euros en cours collectifs. En séances individuelles (en cabinet ou à domicile), comptez plutôt 700 euros.

EST-CE REMBOURSE PAR LA SÉCURITÉ SOCIALE ?

Non, car il s'agit d'une « formation » à la naissance et non d'une « préparation » médicale qui est, elle, exercée par des sages-femmes.

PEUT-ON Y CROIRE ?

L'autohypnose est de plus en plus utilisée dans un cadre médical pour calmer la douleur. Elle nécessite beaucoup de pratique pour être efficace. Si certaines femmes sont enthousiastes, d'autres mettent en garde contre la croyance qu'un accouchement pourrait être sans aucune douleur. « Il existe plusieurs méthodes pour apprivoiser la douleur, l'important est de trouver celle qui nous parle le mieux, résume Chantal Birman, sage-femme. Et de ne pas tout attendre : aucune ne peut assurer une préparation intégrale à un moment aussi extrême ! »

COMMENT TROUVER UN PRATICIEN ?

En France, ils ne sont qu'une dizaine, formés dans un institut en Angleterre ou aux États-Unis. La liste est sur hypnobirthing.com

LAURE LETER

* « HypnoNaissance, la méthode Mongan », éd. leduc.fr.