

# BASES DE L'HYPNOSE EN MATERNITÉ



INITIATION CONGRÈS ÉMERGENCES  
SAINT- MALO 2018



Hélène SAULNIER  
SAGE-FEMME

PRATICIENNE EN HYPNOSE

FORMATRICE INSTITUT  
ÉMERGENCES

[helenesaulnier@hotmail.com](mailto:helenesaulnier@hotmail.com)



# DE LA DOULEUR A LA DOUCEUR





LA GROSSESSE ,  
L'ACCOUCHEMENT, LA  
PARENTALITÉ DANS TOUS  
SES ÉTATS :

ÉTAT DE « CRISE » POUR LA  
FEMME, LE COUPLE

DES CONTRAIRES SE COTOIENT :

Désir/peur

Joie/douleur

Vie/mort



HYPNOSE :

ANXIOLYSE

ANALGÉSIE

AIDE AU CHANGEMENT



# OBJECTIFS DE LA FORMATION :

Comprendre les intérêts de l'utilisation de l'hypnose  
en maternité

## L'HYPNOSE THÉRAPEUTIQUE :

### 4 NIVEAUX

Communication thérapeutique  
Hypnose conversationnelle  
Hypnose formelle dissociative  
Auto-hypnose



# CHAMPS D'APPLICATIONS EN MATERNITE

## 1 - Pendant la grossesse :

- préparation à l'accouchement
- anxiété, stress post-traumatique
- gestion de phobies médicales
- nausées-vomissements
- menace d'accouchement prématuré
- insomnies
- Version par manoeuvre externe



## 2 - Pendant l'accouchement :

- accompagner l'angoisse et la douleur
- aide à la pose de péridurale
- décentrer la femme de son corps







3 - Pendant la césarienne

4 - Après l'accouchement :

- accueil du nouveau-né
- aide à l'allaitement maternel
- aide pour les troubles sexuels du post-partum
- la rééducation périnéale
- deuil périnatal



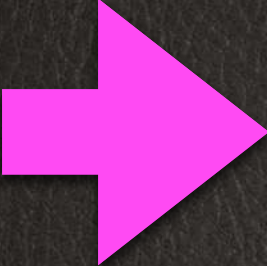
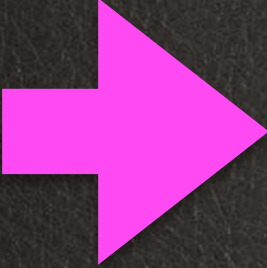
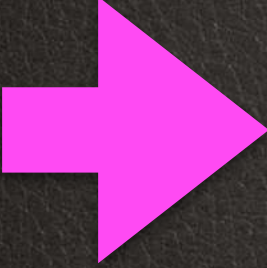
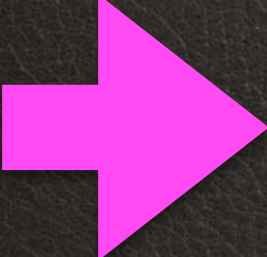
## 5 - En gynécologie :

- Aide médicale à la procréation
- Pose de stérilet



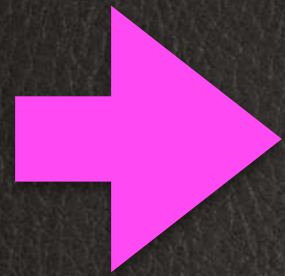


# PROGRAMME DE LA SESSION

-  I - QUELQUES OUTILS DE PRÉPARATION À L'ACCOUCHEMENT
-  II - QUELQUES TECHNIQUES D'ANALGÉSIE EN SALLE D'ACCOUCHEMENT
-  III - L'ACCUEIL DU NOUVEAU-NÉ
-  IV - LE DEVENIR PARENT



# I - QUELQUES OUTILS DE PRÉPARATION À L'ACCOUCHEMENT



Habiter son bassin : la bascule du  
bassin avec  
la respiration et transe



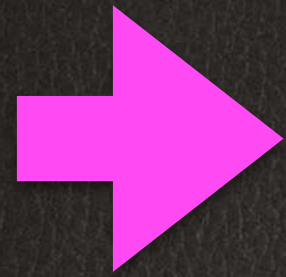
# EXERCICE :

## Bascule du bassin et hypnose





# I - QUELQUES OUTILS DE PRÉPARATION À L'ACCOUCHEMENT



## Techniques respiratoires :

- Technique visuelle du point
- Technique auditive
- Technique kinesthésique de la main
- Technique de la respiration colorée
- Technique de l'air inspiré du plus près au plus loin
- Technique du VAKO de l'air





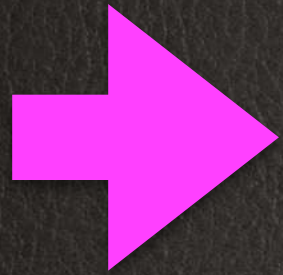


# Exercice:

THERAPEUTE	PATIENT
Demande au patient de focaliser sur sa respiration	S'installe confortablement
Choisit une technique soit visuelle, soit auditive, soit kinesthésique, soit de l'air du plus près au plus loin, soit VAKO de l'air	Choisit une technique soit visuelle, soit auditive, soit kinesthésique, soit de l'air du plus près au plus loin, soit VAKO de l'air
Accompagnement sur 10 cycles respiratoires	Respiration sur 10 cycles



# I - QUELQUES OUTILS DE PRÉPARATION À L'ACCOUCHEMENT



Le serrage d'un objet dans la main







# Exercice : serrage d'un objet

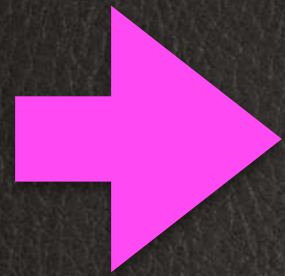








## II - QUELQUES TECHNIQUES D'ANALGÉSIE EN SALLE D'ACCOUCHEMENT



Régression dans un passé proche



Problème aigu

Attente d'une solution rapide

(urgences - maternité...)

Régression  
dans un passé  
proche  
confortable

Résolution du  
problème



— Confort


— Inconfort



Partir du présent pour être en synchronisation émotionnelle avec le patient.

Mirroring ++

Fil conducteur : les lieux ou le temps ++





Que se passe-t-il ?

Quand êtes-vous arrivés ?

Qui vous a amené ?

Où habitez-vous ?

Quelle route avez-vous prise ?

Quand cela a-t-il commencé ?

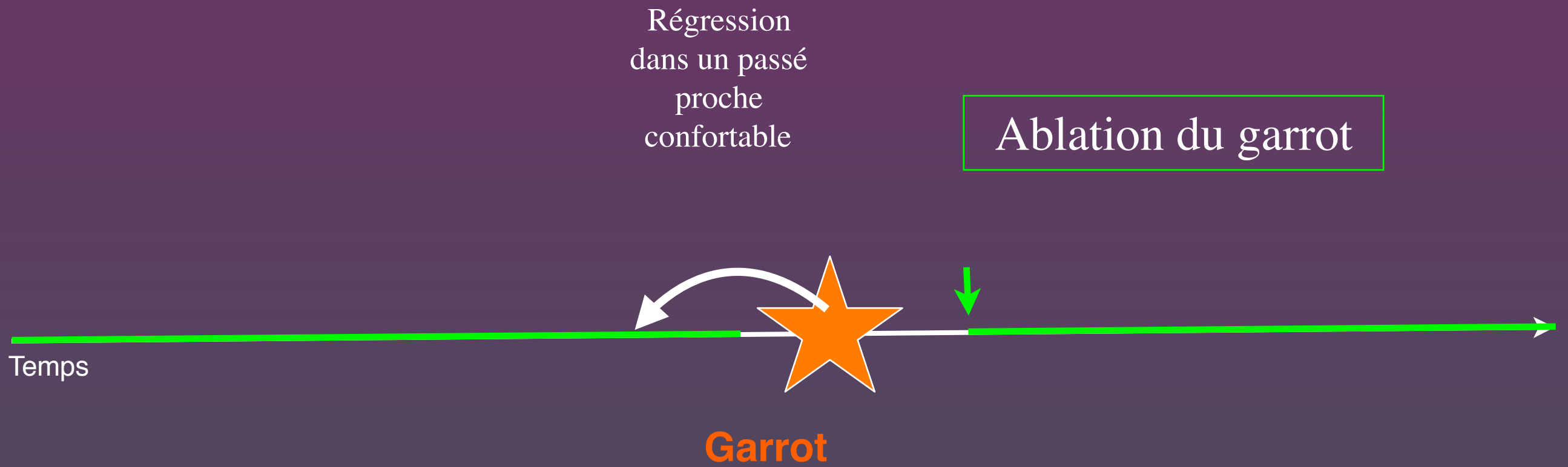
Que faisiez-vous ?

Et avant ?





# EXERCICE



— Inconfort

— Confort



Mettre garrot

Demander si douleur ou inconfort

Noter le temps d'apparition de l'inconfort

Enlever le garrot

Noter l'EVN globale



Remettre le garrot de l'autre côté

Attendre l'apparition de l'inconfort

Commencer alors la régression

Continuer qq minutes

Noter le temps

Noter l'EVN globale

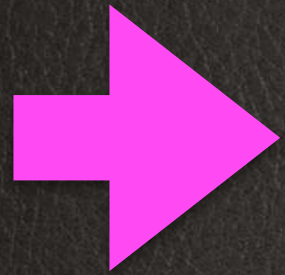


Faire du mirroring +++ et du pacing

Ajouter des suggestions de calme, de confort au fur et à mesure qu'on s'éloigne du présent.



## II - QUELQUES TECHNIQUES D'ANALGÉSIE EN SALLE D'ACCOUCHEMENT



Balancement pendant la pose de  
péridurale

Mémoire Dr Véronique Waisblat





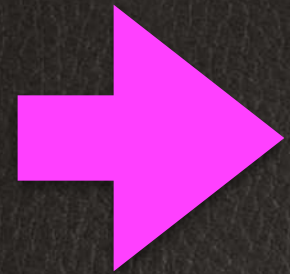


# L'ACCUEIL DU NOUVEAU-NÉ

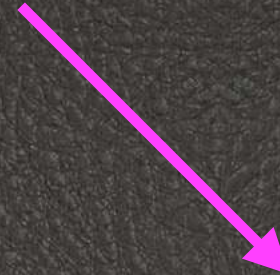
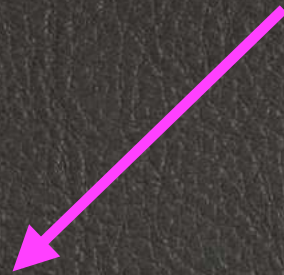




# QUI EST IL?



Un foetus extra-utérin



Compétences

Déficiences

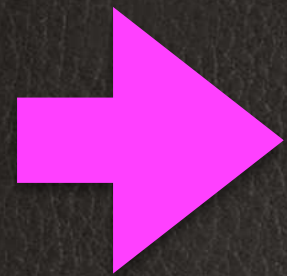
Sensorialité  
OKAV  
Instinct de  
survie

Immaturité



# QUE VIT IL À LA NAISSANCE?

Exercice : par 4



Un se laisse tomber sur les 3 autres

En avant

En arrière

ET OBSERVER LES SENSATIONS...

ÇA VOUS FAIT PENSER A QUOI?

LA CHUTE



# QUE VIT IL À LA NAISSANCE?



Exercice : chacun en position recroquevillée mains sur les oreilles et...

OBSERVER LES SENSATIONS AUDITIVES  
PENDANT L'EXERCICE ET QUAND ÇA  
S'ARRÊTE



# LE DEVENIR PARENT :

➔ Ressources, compétences ,  
apprentissages  
mobilisés

➔ Vulnérabilités, blessures enfouies,  
guérisons inachevées

Consolider

Accompagner  
les  
apprentissages





# UNE FEMME DEVIENT MÈRE, C'EST :

➔ Empreintes sensorielles de  
sa propre vie foetale

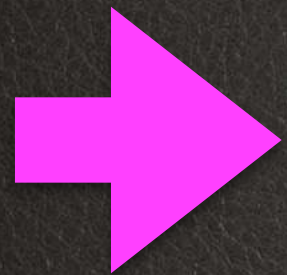
➔ Modèle de féminité, de  
maternité : tendresse,  
chaleur maternelle

➔ Assertivité dans sa  
féminité : les 4 creux,  
les ménarches, la sexualité  
Le regard de l'homme

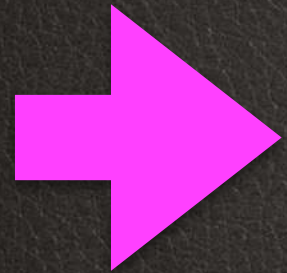




EN PRENANT SOIN DE LA  
JEUNE MÈRE, IL FAUT  
PARFOIS S'ADRESSER À  
L'ADOLESCENTE OU LA PETITE  
DEDANS



Métaphore des poupées russes



La plus belle période de votre vie





MERCI DE VOTRE PARTICIPATION