

HYPNOSE EN ANESTHÉSIE OBSTÉTRICALE

La naissance en douceur

L'hypnose permet à l'anesthésiste de faire fonctionner à la fois son cerveau gauche et son cerveau droit. Le voilà dissocié, afin de mieux dissocier les patientes

« Je vous invite à prendre une grande respiration et à respirer, à partir de maintenant, de manière... imaginative... à observer votre respiration... à observer comment chaque inspiration suit une expiration... à observer comment chaque inspiration suit une expiration... à observer comment chaque inspiration suit une expiration... *(de plus en plus lentement en baissant le ton de la voix)*... à observer comment chaque respiration vous apporte du confort, à observer comment chaque respiration vous apporte du relâchement... à observer comment chaque respiration vous apporte toutes les choses nécessaires à votre... confort, à votre sécurité, à votre protection... au relâchement de votre épaule gauche, au relâchement de votre épaule droite... comme chaque respiration vous apporte un nouveau confort... le confort entre votre pied gauche et le tabouret gauche... le confort entre votre pied droit et le tabouret droit... comme chaque respiration vous apporte de la facilité... comme chaque respiration vous apporte de la simplicité... et installer des filtres... des filtres à sensations... ne garder que des sensations agréables... des couleurs... des lumières... des odeurs, des parfums... des parfums de couleurs... des musiques... des voix... des voix qui vous montrent la voie... la voie du relâchement... la voie de la fraîcheur aussi *(badigeonnage cutané)*... et tout ce qui est frais n'est plus à prendre... ni à apprendre... ni à attendre... et chaque couche de frais vous protège davantage, chaque couche de frais vous engourdit... comme les picotements *(réalisation de l'anesthésie locale)* qui engourdissent... comme le dos qui se fait de plus en plus rond, comme s'il s'enroulait autour d'un ballon qui ne serait pas orange... ouvrir les espaces... les rendre ouverts... comme la rose qui s'ouvre... comme les sensations fugaces... parfois... *(montée du cathéter péridural)* comme le ruisseau devient rivière avant d'aller dans la mer... une mère calme, une mère sereine... *(réalisation de la péridurale pendant ce discours)* et profiter encore de ces instants de calme pour ramener quelque chose de ce moment... peut-être une couleur, peut-être une lumière, peut-être autre choses qui peut vous aider, quand le besoin s'en fait sentir, quand les circonstances s'y prêtent... et prendre une grande respiration et revenir ici et maintenant en bougeant les deux mains, en bougeant les deux jambes. »

Hypnose et consultation d'anesthésie pour la préparation à la naissance

La consultation d'anesthésie pré-accouchement n'a pas de spécificité particulière. Il convient d'éviter des mots comme « piquer », « cathéter »...

Les différentes techniques de prise en charge de « l'inconfort » sont exposées et parmi ces techniques est citée l'hypnose. La préparation à la naissance sous hypnose est pratiquée dans notre établissement par un médecin anesthésiste ou bien par une sage-femme. Aux patientes motivées deux séances individuelles sont proposées, avec ou sans le père, suivant les souhaits.

Jean-Michel Hérin