13 OCTOBRE 2020

L'HYPNOSE AU SECOURS DE L'INFERTILITE

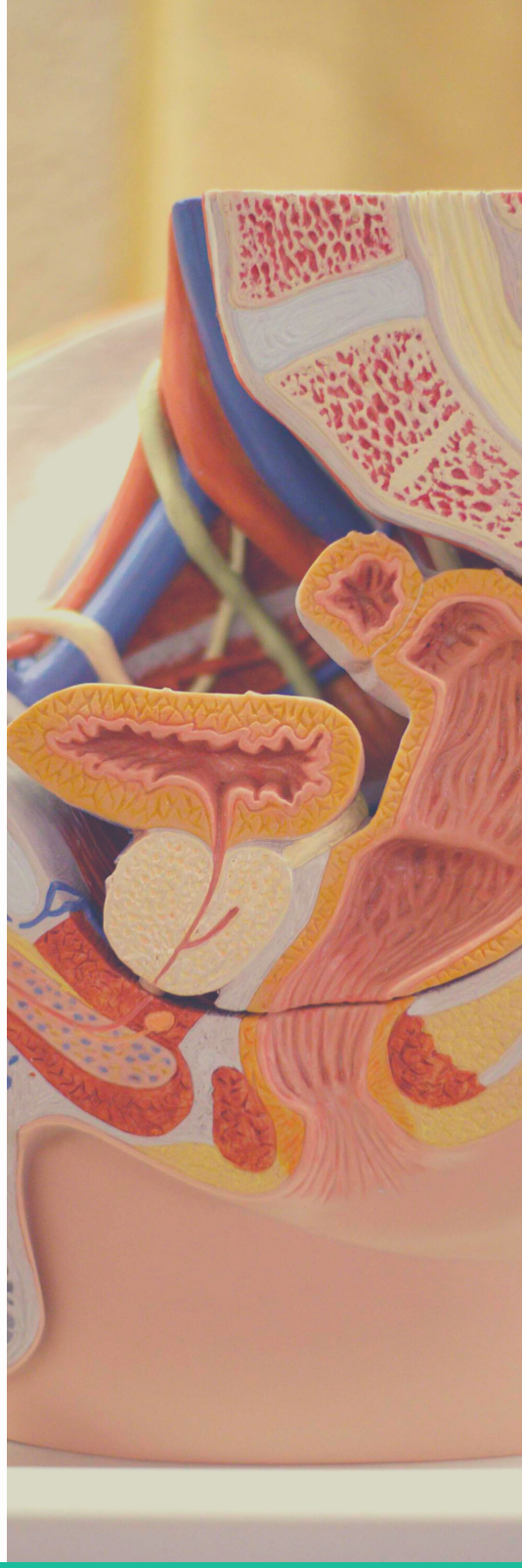
Par Albane Templier - Hypnothérapeute et Praticienne en périnatalité

L'Hypnose perinatale pour aborder plus sereinement le chemin de la PMA

par Albane Templier

Pour de nombreux couples, le désir d'enfant est un désir profond
mais parfois ils se trouvent confrontés à l'infertilité.
Afin de devenir parent, ils doivent faire appel à une aide médicale la PMA (Procréation Médicale Assistée).
Ce parcours de procréation peut apporter du stress, des peurs et même mener à la dépression.
Les hormones se dérèglent, l'utérus se contracte.
La vie quotidienne du couple est perturbée, ballotée par les espoirs et les désillusions tout au long de ce chemin.
Parfois l'intimité est altérée par ce désir d'enfant.
Ce qui n'est pas favorable à leur projet. Ces multiples causes anxiogènes jouent un rôle sur l'échec de concevoir.
Les problèmes physiologiques diagnostiqués sont pris en charge par le milieu médical.
En ce qui concerne les problèmes psychologiques ce même milieu suggère aux couples « le lâcher prise ».
Les pensées négatives peuvent tourner en boucle dans la tête :« Comment serons-nous un jour parents ? », « combien de temps vont durer les traitements ? »…

Ces croyances inconscientes sont sources de blocage, de perte de confiance et d'estime de soi. Un accompagnement par hypnose peut être mis en place afin de prendre en compte les émotions ressenties, de les accentuer et les gérer. L'hypnose va permettre de transcender cette expérience du "mal de mère".
Comment? Technique naturelle de modification de conscience, l'hypnose aide à la relaxation du corps, de l'esprit par des suggestions positives. La patiente se laisse guider par la voix du thérapeute. Cette mise en condition permet d'évacuer les blocages inconscients, de se libérer de passés douloureux et de relâcher les tensions causées par les traitements lourds, d'accepter les techniques médicales de PMA, ne pas avoir peur de devenir parent, de l'accouchement et dans un futur de la nouvelle vie de famille.
Elle permet aussi de s'affranchir des fausses croyances et se visualiser dans un futur avec son enfant dans ses bras.
Le thérapeute peut aider à dépasser les déceptions, la culpabilité de ne pas être enceinte naturellement, de transformer l'impatience par une attente positive, de se projeter sereinement dans une grossesse. Il redonne confiance à la patiente dans ses capacités à concevoir et d'emmener une grossesse à terme.
L'hypnose périnatale se compose d'un programme de séances adaptées en fonction de l'étape médicale prévue. Les séances durent entre 1 h et 1 h30. Un objectif est déterminé ensemble. Des audios sont transmis au couple afin de continuer à s'exercer à la maison. L'hypnose est proposée, également, au futur père qui accompagne sa conjointe ou qui est lui-même suivi médicalement afin d'évacuer la culpabilité, les croyances de ne pas pouvoir concevoir et faire face aux découragements.
Le rôle du thérapeute est d'aider ses patients, à vivre de manière plus sereine les étapes du parcours de PMA. Plus relaxée, la patiente est dans un état de détente favorisant l'implantation de l'embryon. Corps et esprit relâchés.
L'objectif de cette discipline est de proposer aux couples pris en charge par la PMA de vivre le plus sereinement possible ce parcours.
Lors de séances d'hypnose périnatale, le thérapeute peut proposer à sa patiente de pratiquer l'auto-hypnose pour ses rendez-vous médicaux, comme l'insémination ou le transfert d'embryon. Lors de la grossesse, l'hypnose périnatale pourra également être proposée pour une préparation à l'accouchement.



UNE ÉTUDE SUR LES BIENFAITS DE L'HYPNOSE LORS D'UNE FIV

Une équipe israélienne de l'hôpital de Beer Sheva a publié une étude 5 mai 2006 visant à déterminer si l'utilisation de l'hypnose pouvait avoir un impact positif les lors des transferts d'embryons :
Un groupe témoin a suivi le protocole standard de transfert tandis qu'un second groupe bénéficiait de réimplantation avec hypnose. Les résultats principaux consistent en la comparaison des taux cliniques de grossesse et d'implantation entre les deux groupes.52grossesses cliniques sur 98 cycles (53,1%) soit un taux implantatoire de 28% ont été constatées dans le groupe de l'hypnose tandis que le groupe témoin obtenait un taux de grossesse de 29/96 (soit 30,2%) pour un taux d'implantation de 14,4%.Dans le même temps, le taux global de grossesse du programme FIV était de 32% sur la même période. En conclusion, cette étude originale suggère que l'utilisation de l'hypnose pendant le transfert d'embryons peut améliorer significativement les résultats d'un traitement FIV avec transfert en termes d'implantation accrue et taux cliniques de grossesse. En outre, il semblerait que le vécu des patients soit plus positif.