

QUELQUE 200 FUTURS PARENTS ONT FAIT APPEL AU PROGRAMME HYPNO-VIE, DE LA DRE NATHALIE FISET

Accouchement sous autohypnose à l'hôpital

LE CENTRE HOSPITALIER ANNA LABERGE, DE CHÂTEAUGUAY, ET DEUX AUTRES HÔPITAUX SE MONTRENT TRÈS INTÉRESSÉS PAR UN PROGRAMME UNIQUE AU QUÉBEC D'HYPNOSE POUR LA NAISSANCE, BÂTI PAR LA DRE NATHALIE FISET, MD, CH ET MÉDECIN DE FAMILLE DEPUIS 17 ANS À CHÂTEAUGUAY.

Depuis sa certification en hypnothérapie, en 2004 avec l'Omni Hypnosis Training Center (Floride) et en 2005 avec l'American Alliance of Hypnotists, la Dre Nathalie Fiset, qui pratique au Centre hospitalier Anna Laberge, de Châteauguay, a permis à 200 patientes (et leur conjoint) de suivre la formation en autohypnose qu'elle a mise sur pied pour un accouchement naturel et confortable. La Dre Fiset pratique en solo : « Cela me donne le privilège d'assister à près de 95 % des accouchements des patientes suivies à mon bureau », dit-elle. Or, le besoin de créer un programme sur mesure s'est rapidement fait sentir.

La Dre Fiset met un point d'honneur à ce que les douleurs de l'enfantement soient minorées; c'est ici que l'hypnose intervient dans sa pratique médicale. « Avant de créer le mien, j'ai dirigé quelques patientes vers d'autres programmes d'hypnose; mais je me suis rendu compte que ces derniers ne mettaient pas l'accent, que je trouve absolument indispensable, sur l'anesthésie. Avec mon programme, les mamans maîtrisent les puissantes techniques d'anesthésie profonde utilisées pour les chirurgies majeures », indique la Dre Fiset.

Quelque 40 % de sa clientèle a décidé de suivre la formation. « Les mamans se sentent très fières d'être parvenues à accoucher d'une manière naturelle, leur estime d'elles-mêmes remonte », témoigne la docteure, elle-même mère de quatre enfants. Les statistiques indiquent que 20 % des patientes n'ont vécu aucun inconfort pendant l'accouchement et que seulement 1 % des mères ont été incitées. Seules 5 %



La Dre Nathalie Fiset, MD, CH et médecin de famille depuis 17 ans à Châteauguay.

état modifié de la conscience, il est possible de créer chez la personne une intense concentration intérieure qui s'accompagne d'une relative indifférence à la douleur. C'est pourquoi l'hypnose est proposée aussi dans la prise en charge de la douleur chronique et de la douleur aiguë. D'autant plus dans la gestion des douleurs de l'accouchement!

L'hypnose moderne est une discipline scientifique. S'il règne encore un relent de scepticisme autour de cette pratique, ce serait davantage par méconnaissance que par résultats, l'American Medical Association n'a-t-elle pas, dès 1958, incorporé l'hypnose au sein de l'arsenal

questions quant à la façon de l'implanter dans les hôpitaux, aux conditions préalables et au nouveau rôle qu'ils auraient à tenir lorsqu'une femme accoucherait sous autohypnose », se rappelle l'hypnothérapeute. Le programme est une offre alternative et complémentaire pour accoucher autrement, et en aucun cas il ne s'agit d'une obligation. La mère peut choisir les moyens classiques utilisés lors de la naissance, mais en l'absence d'un anesthésiste, la préparation à l'hypnose peut être profitable.

Pratiquer, pratiquer, pratiquer

Dès octobre 2005, la Dre Fiset a décidé de former des instructeurs Hypno-Vie. Tous doivent avoir une formation en obstétrique et une certification de base en hypnothérapie. Actuellement, une quarantaine d'instructeurs francophones et anglophones (un seul vit au Québec) ont pris le relais de la docteure et accompagnent les parents. Trois maîtres instructeurs (un au Nouveau-Mexique et deux au Québec) ont été formés pour assurer la continuité. Les instructeurs dûment assermentés et dotés d'un cadre déontologique solide doivent enseigner l'approche et assurer la supervision des parents. Les demandes de formation proviennent d'aussi loin que l'Europe. Selon la docteure, les meilleures ambassadeurs restent les patientes et les instructeurs Hypno-Vie (qui sont des hypnothérapeutes, des accompagnantes, des infirmières, etc.), mais elle ne croit pas que « les médecins aient le temps d'enseigner l'approche ».

Accoucher sous hypnose ne se fait pas sans une pratique quotidienne assidue et une farouche détermination. Les futurs parents sont conviés à quatre rencontres de deux heures

durant lesquelles sont enseignées les techniques de l'autohypnose, les moyens d'atteindre une anesthésie profonde et les mécanismes de visualisation positive pour se préparer au grand jour. Durant cette préparation à l'accouchement, un manuel et cinq séances enregistrées sur CD sont distribués aux parents. Mais pour atteindre des niveaux d'anesthésie tels qu'il est possible de se passer de la péridurale et pour atteindre l'hypnose rapidement quand les contractions sont aux deux à trois minutes, il faut pratiquer. Avec le soutien de son conjoint, qui offre l'ancrage nécessaire pour maintenir l'état hypnotique, la mère

a le contrôle total de ses sensations physiques. Mais elle peut, en cours de travail, décider de recevoir une péridurale. « Environ 20 % à 30 % de mes patientes y ont recours », admet la Dre Fiset.

Toute hypnose est de l'autohypnose, c'est-à-dire qu'une personne ne peut pas être hypnotisée à son insu et ne peut rester dans son état hypnotique sans le vouloir. Dans cet état de relaxation librement consenti, en tout temps, la personne garde son libre arbitre. Comme le précise la Dre Fiset : « Les deux obstacles principaux au succès de l'utilisation de l'hypnose durant la naissance sont le doute et la peur. »

LA DRE FISET PRATIQUE EN SOLO : « CELA ME DONNE LE PRIVILÈGE D'ASSISTER À PRÈS DE 95 % DES ACCOUCHEMENTS DES PATIENTES SUIVIES À MON BUREAU. »

« LES DEUX OBSTACLES PRINCIPAUX AU SUCCÈS DE L'UTILISATION DE L'HYPNOSE DURANT LA NAISSANCE SONT LE DOUTE ET LA PEUR. »

d'entre elles ont subi une césarienne. « Quand on sait que le taux de césariennes au Québec frôle les 20 %, nous pouvons être satisfaits de l'approche en autohypnose, qui ne nécessite pas de médicaments. Les accouchements sont plus rapides du fait que les mamans sont complètement relaxées, le col de l'utérus ouvre mieux, il n'y a pas de résistance. La mère garde le plein contrôle de ses sensations jusqu'à la sortie du bébé. Après l'accouchement, elle est moins fatiguée et plus radieuse. Le bébé est plus calme, donc les parents sont plus en confiance » dit-elle.

Complément de la médecine

L'hypnose est un état naturel de profonde relaxation physique et mentale qui survient spontanément dans la vie quotidienne. Durant cet

thérapeutique? Actuellement, plusieurs anesthésistes d'Europe y ont recours pour leurs interventions chirurgicales. Comme complément de la médecine, l'hypnose est un phénomène neurologique aux effets thérapeutiques et pratiques bien démontrés : doses minimales d'anesthésique et de médicaments, aucune contre-indication connue à ce jour, fatigue postopératoire diminuée, douleurs réduites, élimination plus rapide des effets secondaires éventuels, rétablissement rapide, coûts hospitaliers bas.

Il n'en fallait pas plus à certains hôpitaux du Québec pour entrer en contact avec la Dre Fiset. Cette dernière n'a pas eu à convaincre les omnipraticiens, gynécologues et infirmières des bénéfices de l'accouchement sous autohypnose. Mes confrères ont posé beaucoup de



COLLÈGE DES MÉDECINS
DU QUÉBEC
Une médecine de qualité
au service du public

AVIS DE COTISATION

RAPPEL

Le Collège des médecins du Québec a envoyé les avis de cotisation 2007-2008 au cours de la semaine du 14 mai 2007.

Il souhaite rappeler à tous que cet avis, dûment rempli et accompagné d'un paiement, doit lui parvenir au plus tard **le 30 juin 2007**. Une pénalité de 15 % du montant de la cotisation sera imposée après cette date.

Nous remercions tous les médecins de leur collaboration.

RENSEIGNEMENTS

Cotisation
(514) 933-4087 • 1 888 633-3246

**NOUVEAU : RENOUELEMENT EN LIGNE À
WWW.COLLEGEDESMEDECINS.QC.CA**