

THÉRAPIE A La Chaux-de-Fonds, Nathalie Berger aide les femmes enceintes à surmonter leurs craintes, des prises de sang à la peur de l'accouchement.

Elle hypnotise de futures mamans

VIRGINIE GIROUD

Dans un appartement de La Chaux-de-Fonds, Catherine (prénom d'emprunt) s'apprête à vivre sa deuxième séance d'hypnose. Cette jeune femme du Val-de-Travers est enceinte de huit mois. Et la perspective de l'accouchement l'angoisse. «J'ai peur de souffrir, de ne pas y arriver. J'ai aussi peur que l'accouchement se déroule mal. C'est mon premier enfant et l'inconnu m'effraie», confie-t-elle d'une voix fragile.

Pour tenter de dominer ses craintes, Catherine a décidé d'agir: «Je teste plusieurs techniques pour me relaxer. Je fais de l'acupuncture et j'ai découvert un prospectus chez mon gynécologue parlant d'hypnose pour les femmes enceintes, l'hypnonatal.»

La méthode se fait gentiment connaître en Suisse romande. Mais pour l'instant dans le canton, seule la Chaux-de-Fonnière Nathalie Berger, nurse de formation, la propose aux futures mamans.

La praticienne installe Catherine dans un fauteuil. Puis commence à lui parler d'une voix calme, lui suggérant des images positives: «Vous êtes dans l'utérus avec votre bébé. Prenez contact avec lui, regardez à quel point il va bien.» L'expérience dure une trentaine de minutes. À l'issue de la séance, Catherine caresse son ventre, ouvre les yeux et s'étire. «J'ai bien réussi à me relaxer», déclare-t-elle, satisfaite. «La voix qui me parlait était comme une vague, je suis entrée naturellement dans les images qu'elle me suggérait. Je suis parvenue à m'imaginer dans l'utérus, en contact avec le bébé. Je me suis sentie en confiance.»

La patiente reste consciente

Nathalie Berger a réussi à faire vivre une «transe» à sa patiente. Mais elle précise que cet état n'a rien d'exceptionnel: «Les gens sont en état d'hypnose plusieurs fois par jour, sans le savoir! Par exemple lorsqu'ils rêvassent ou quand ils regardent défiler le paysage dans le train. Si l'on posait un électroencéphalogramme pour déterminer l'activité du cerveau à ce moment-



Catherine, enceinte de huit mois, en pleine séance d'hypnose à La Chaux-de-Fonds. RICHARD LEUENBERGER

là, on verrait quelque chose de très calme, entre le réveil et le sommeil.»

La Chaux-de-Fonnière s'est formée durant deux ans en hypnose ericksonnienne, une technique récente qui, contrairement à l'ancienne hypnose, ne rend pas le patient inconscient. «Ça n'a rien à voir avec l'hypnose de scène! Au contraire, la personne reste dans un état modifié de conscience, ce qui lui permet d'avoir accès à ses ressources internes.»

Depuis une année, Nathalie Berger se spécialise dans la prise en charge des femmes enceintes. En Suisse, ils sont une dizaine à être formés, comme elle, à l'hypnonatal. La technique se pratique en quatre séances. Entre chacune d'elles, les futures mamans sont invitées à exercer seules la méthode à l'aide de CDs de paroles.

«Les gens sont en état d'hypnose plusieurs fois par jour, sans le savoir!»

NATHALIE BERGER
HYPNOTHÉRAPEUTE

Car l'objectif de Nathalie Berger, c'est d'apprendre à ses patientes à se mettre elles-mêmes en état d'hypnose. Pour que, le moment venu, ces femmes utilisent cet outil afin de vivre au mieux leur accouchement.



Nathalie Berger: «La méthode utilisée n'a rien à voir avec l'hypnose de scène! Mes patientes restent conscientes.» DAVID MARCHON

«La plupart des femmes écoutent le dernier disque le jour de l'accouchement. Elles me disent que ça leur est utile», raconte Nathalie Berger. «Au monitoring, on mesure que les futures mamans profitent mieux de récupérer entre deux contractions grâce à l'auto-hypnose. Elles arrivent à reprendre des forces. On constate une baisse des demandes de péridurale.»

Guérir la phobie des veines

Catherine espère que ses séances d'hypnose l'aideront le jour fatidique. «Je mets toutes les chances de mon côté pour que l'accouchement se déroule bien.» Si elle ne peut pas encore témoigner du résultat, deux autres femmes, également suivies par Nathalie Berger, ont accepté de livrer leur sentiment après avoir accouché.

«J'étais phobique des veines. A six semaines de grossesse, lorsque la sage-femme a émis le besoin d'une prise de sang, j'ai fait une crise d'angoisse», raconte Fanny. «L'hypnose est alors entrée dans ma vie. Nathalie a réussi, en quelques minutes, à me calmer pour que la sage-femme puisse faire son travail. Nous avons travaillé sur les piqûres et l'accouchement. Sa technique a très bien fonctionné sur moi.»

Laura Viatte, Locloise et mère d'un petit Kheo, se dit également enchantée: «J'appréhendais terriblement l'accouchement. Je pense que l'hypnose est l'un des facteurs qui a aidé à ce que cela se passe si bien. Les sages-femmes elles-mêmes étaient étonnées par ma zen attitude!»

Renseignements sur www.hypnonatal.ch



EXPÉRIENCE
VIRGINIE GIROUD

L'hypnose, j'ai testé pour savoir

Devrai-je fixer une spirale qui tourne? Vais-je être manipulée et agir contre mon gré? Pour savoir ce que l'on ressent sous hypnose, j'ai testé.

Nathalie Berger m'installe dans un confortable fauteuil et me demande soit de fixer un point, soit de fermer les yeux. J'opte pour la deuxième possibilité. D'une voix lente et monocorde, elle m'invite à me relaxer en évoquant chaque partie de mon corps, qui se relâche l'une après l'autre. Elle me propose d'imaginer de l'eau qui coule sur mon visage, un petit bonhomme qui grimpe le long de ma colonne et détend chacune de mes vertèbres. Après un moment, je suis complètement décontractée.

C'est alors que Nathalie m'invite à penser à la situation précise dont je lui avais parlé au préalable, source de craintes. Je dois en revivre chaque détail, refaire le cheminement de la journée précise, tranquillement, sans inquiétude, et constater que tout se déroule de façon harmonieuse.

Puis Nathalie me propose de réveiller chacun de mes membres et de quitter gentiment cet état de «transe», comme elle l'appelle. J'ouvre les yeux, je m'étire. Je me sens engourdie mais reposée, comme après une sieste. J'ai pourtant le sentiment d'avoir vécu à fond, parfaitement consciemment, le «rêve» éveillé suggéré par Nathalie Berger.

Mes craintes vont-elles s'envoler? Arriverai-je à me replonger moi-même dans un tel état de relaxation en situation difficile? L'avenir le dira. Mais l'instant présent aura au moins permis de vivre un beau moment de détente totale.

Un «dinosauré de l'hypnose» utilise ses facultés dans le sport



Patrick Noyer, préparateur physique du HCC l'an passé. ARCHIVES DAVID MARCHON

Non, l'hypnose n'est plus cette méthode obscure qui effrayait les spectateurs de shows télévisés. Aujourd'hui, l'hypnose thérapeutique est de plus en plus utilisée dans les milieux médicaux. Et plus particulièrement au sein des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG) et Lausanne (Chuv). Le centre des grands brûlés du Chuv ne cache pas recourir à cette méthode, qui donne «de très bons résultats», selon la doctresse Mette Berger, coordinatrice du centre des brûlés. «On observe grâce à elle un meilleur contrôle de la douleur, moins de médication, moins d'anesthésies générales et donc des séjours moins longs en soins intensifs.» Le service de presse du Chuv mentionne également «l'usage bénéfique de l'hypnose avec les enfants en pédiatrie.»

Il soigne les grands phobiques du dentiste

Comment est-ce possible? Dans le canton, une personne est particulièrement compétente pour répondre à cette question: le Chaux-de-Fonnier Patrick Noyer, préparateur physique (notamment du HCC l'an passé), entraîneur de foot et «dinosauré de l'hypnose», comme il se définit lui-même. «Vous vous demandez comment l'hypnose bloque le développement d'une brûlure? La réponse est moléculaire! Ce qui se passe au niveau cérébral a des influences sur nos hormo-

nes, puis sur l'organisme», résume le spécialiste. Patrick Noyer, dentiste de formation, pratique l'hypnose depuis 25 ans. Il a enseigné la méthode durant 18 ans dans le cadre de la Société médicale suisse d'hypnose (reconnue par la Fédération des médecins suisses). «J'ai soigné les grands phobiques qui, par peur, n'allaient plus chez le dentiste.»

Il y a quatre ans, Patrick Noyer a vendu son cabinet dentaire pour se consacrer à ses activités de préparateur physique, de coach mental et d'hypnotérapeute. Il intervient encore dans deux cabinets dentaires à de petits pourcentages. «Ceux qui font appel à moi pour de l'hypnose souffrent de phobie, d'angoisse ou encore de dépression. Mais j'utilise aussi l'hypnose dans le domaine du sport, par exemple avec de jeunes nageuses de niveau national. C'est un excellent outil de préparation à la compétition. Tout aussi efficace pour les artistes avant un spectacle, les étudiants avant un examen.»

Patrick Noyer observe que l'Allemagne connaît un véritable engouement autour de l'hypnose. «En Suisse, c'est plus timide, mais une partie non négligeable de la population s'y intéresse.» Il note que l'ouverture à cette pratique reste «assez restreinte» chez les médecins en dehors du Chuv et des HUG. «Par contre, beaucoup d'anesthésistes travaillent avec l'hypnose en Suisse.»