

J'ose

l'hypnose

Vivre pleinement ma grossesse avec l'hypnose

Avant, pendant, après !

Jean-Daniel Henry

Introduction Dr Jean-Marc Benhaïem

Bonus
séance audio
à télécharger



• EDITIONS IN PRESS •

Vivre pleinement ma grossesse avec l'hypnose

Avant, pendant, après !

ÉDITIONS IN PRESS

127, rue Jeanne d'Arc – 75013 Paris

Tél. : 09 70 77 11 48

E-mail : inline75@aol.com

www.inpress.fr

Collection *J'ose l'hypnose*, dirigée par le Dr Jean-Marc Benhaiem.

- Pour en finir avec les préjugés sur l'hypnose et opter pour une solution naturelle aux petits et grands problèmes du quotidien ;
- Pour découvrir les réponses de spécialistes à toutes les questions que vous vous posez ;
- Parce qu'avec les nombreux témoignages de patients et encadrés pratiques, se lancer n'a jamais été aussi simple ;
- Parce qu'on vous offre en bonus des séances audio à la fin de chaque ouvrage, pour aller encore plus loin dans la pratique !

VIVRE PLEINEMENT MA GROSSESSE AVEC L'HYPNOSE.

AVANT, PENDANT, APRÈS !

ISBN 978-2-84835-501-6

© 2018 ÉDITIONS IN PRESS

Conception couverture et maquette intérieure: Élise Ducamp

Couverture: Lorraine Desgardin

Mise en pages: Lorraine Desgardin

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur, ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite (Loi du 11 mars 1957, alinéa 1^{er} de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code Pénal.

Vivre pleinement ma grossesse avec l'hypnose

Avant, pendant, après !

Jean-Daniel Henry

Introduction par le Dr Jean-Marc Benhaiem



À Lola, Sacha, Nino, Achille...

*« Les femmes n'ont pas besoin de souffrir
dans leur chair pour aimer leur enfant. »*

Françoise DOLTO

➤ L'auteur	7
➤ Introduction	
Qu'est-ce que l'hypnose ?	
<i>Jean-Marc Benhaiem</i>	9
➤ Introduction thématique	
Grossesse, corps et esprit	19
➤ Chapitre 1	
Qu'est-ce qu'une sage-femme?.....	25
➤ Chapitre 2	
Quand la grossesse rencontre l'hypnose.....	31
➤ Chapitre 3	
L'hypnose pendant la grossesse :	
qui, quand comment?	39
➤ Chapitre 4	
Questions les plus fréquentes.....	47
➤ Chapitre 5	
Accompagner un projet de grossesse	
avec l'hypnose.....	55

- **Chapitre 6**
Les troubles de la reproduction..... 63
- **Chapitre 7**
Mieux vivre ses traumatismes avec l'hypnose 73
- **Chapitre 8**
Le premier trimestre ou le début du changement.. 85
- **Chapitre 9**
Le deuxième trimestre, l'épanouissement..... 97
- **Chapitre 10**
Le dernier trimestre et la préparation
à l'accouchement..... 107
- **Chapitre 11**
L'hypnose dans le post-partum 117
- **En plus**
Exercice pour faire face aux contractions..... 121





L'AUTEUR

Jean-Daniel Henry est sage-femme depuis plus de 12 ans. Après avoir exercé dans des hôpitaux de type 3 (accueillant des grossesses pathologiques et de la grande prématurité), il fait le choix de s'orienter en libéral et de se spécialiser en hypnose périnatale afin de pouvoir offrir aux couples une prise en charge moins institutionnelle et un suivi global.



LE DIRECTEUR DE COLLECTION

Le **Dr Jean-Marc Benhaiem**, est médecin au Centre d'Évaluation et de Traitement de la Douleur à l'Hôtel-Dieu (Paris). Il est responsable du Diplôme Universitaire d'Hypnose Médicale de l'Université Paris VI, Pitié Salpêtrière.

INTRODUCTION

par le Dr Jean-Marc Benhaïem

1. Qu'est-ce que l'hypnose ?

Pour vous qui venez d'ouvrir ce livre, voici quelques informations.

Cet ouvrage aborde une des indications de l'hypnose.

Pour que vous puissiez circuler à votre aise dans les chapitres et faire les exercices proposés, commençons par définir l'hypnose.

Je vais vous présenter plusieurs situations où l'hypnose est entrée en jeu.

2. La consultation d'hypnose médicale

Un homme souffre de fréquents maux de tête. Pendant la discussion avec le médecin, il ajoute qu'il est perfectionniste et très exigeant avec ses enfants. Il fait pression sur eux et sur lui-même également. Cette pression lui contracte les muscles de la nuque, à l'origine de ses douleurs. L'hypnothérapeute lui propose de fermer les yeux, puis de sentir de quelle manière son corps va se relâcher. Lorsque cet homme revient à sa deuxième séance, il déclare qu'il souffre moins, mais surtout qu'il est moins sévère avec ses enfants. L'ambiance à la maison est meilleure. L'atmosphère est détendue comme les muscles qui soutiennent sa tête.

► **Où se situe l'hypnose ?** Cet homme a quitté un comportement de maîtrise pour rejoindre une perception qui prend tout en compte : la famille, ses douleurs, son corps et son plaisir de vivre. Entrer dans l'hypnose, c'est entrer dans la souplesse.

Une femme enceinte consulte pour arrêter de fumer. Elle est énervée que sa grossesse, pourtant désirée, « l'oblige » à renoncer au plaisir de fumer. La culpabilité est forte. Elle est dans l'ambivalence. Elle se sent appelée par le tabac et par le bébé à venir. Deux chemins opposés, contradictoires. Après une séance d'hypnose, elle dit qu'il lui est apparu une nouvelle perception. Avant la séance, elle disait et pensait que fumer, c'était son choix et sa liberté. Après la séance, elle a ressenti qu'elle ne décidait rien. C'est la plante qui ordonne et elle qui lui obéit !

► **Où se situe l'hypnose ?** Sa relation au tabac a changé. Elle a quitté une perception restreinte idéalisant des rituels et le plaisir de fumer pour rejoindre son corps empoisonné. L'hypnose est un état dans lequel la personne retrouve son unité et, dans ce cas cité, retrouve son corps menacé de mort par une plante toxique. L'hypnose serait un chemin pour réactiver des réflexes qui maintiennent un corps en vie.



Une jeune femme de trente ans, après une adolescence dans l'anorexie, glisse irrésistiblement vers la boulimie. Elle se remplit, grossit et perd tout contrôle sur son comportement alimentaire. Elle explique toute son histoire à l'hypnothérapeute qui l'écoute attentivement. Elle se décrit comme obsédée par le « *sucré* » et se remplit au moindre souci professionnel ou affectif. Elle écoute la voix de l'hypnothérapeute. Le ton est monotone. Le rythme est lent. Elle ferme les yeux. Elle accepte de faire quelques exercices. Elle commence par ressentir son corps dilaté et blessé par les produits sucrés. Elle regarde en virtuel les produits qui étaient censés lui faire plaisir mais qui s'accumulent sous sa peau et lui créent de la souffrance. Le dégoût lui vient. À la séance suivante, elle déclare que l'envie de manger ne l'obsède plus, qu'elle est facilement rassasiée et que le sucré l'écœure.

► **Où se situe l'hypnose ?** Cette jeune femme n'est plus sous l'emprise de son éducation, de la culture ou de l'industrie alimentaire. Le contexte est modifié. Elle est libre de dire non à des produits qui ont une belle apparence mais qui ne sont pas les vrais traitements du stress. Elle visitait les extrêmes, tout ou rien, et découvre la mesure. Elle s'implique et trouve un détachement. L'hypnose ouvre vers une position d'équilibre entre contrôle et non-contrôle.

Cet homme est très malheureux. Il vient de perdre sa maman. Elle était âgée, mais les liens du cœur sont intemporels. Il la voit s'éteindre, ne plus répondre, respirer difficilement. Il a aussi dans son souvenir l'attitude brutale de l'infirmière qui lui a dit : « *Vous pouvez continuer à lui parler, mais sachez qu'elle ne vous entend plus, son cerveau est mort* ». Il pleure.

Ces images le torturent. Il les voit en permanence. Le médecin lui propose de fermer les yeux et d'imaginer une rivière qui coule devant lui, dans laquelle il va pouvoir déposer toutes les images de souffrance. Il revient et déclare qu'il va mieux.

► **Où se situe l'hypnose?** Par le jeu des métaphores, la mémoire et son contenu émotionnel peuvent être modifiés. L'objectif est de pouvoir, un jour, adhérer à la réalité comme elle est. L'hypnose est un chemin vers une adaptation à ce qui nous arrive.

3. L'hypnose dans la vie de tous les jours

Une femme est très amoureuse d'un homme plus jeune qu'elle. Après des débuts prometteurs, la relation se détériore. Il rentre tard, rencontre d'autres femmes et la maltraite. Elle l'a idéalisé. Elle souffre beaucoup. Puis un jour, elle ressent un changement. Elle le voit maintenant comme un profiteur, un égoïste. La passion retombe. Elle met les affaires personnelles du jeune homme sur le palier. La rupture est déclarée.

► **Où se situe l'hypnose?** Cela peut s'apparenter à une autohypnose. Cette femme est passée d'une focalisation, comme nous pouvons le voir dans les états passionnels, à une perception élargie qui lui fait tout ressentir. Dans le langage populaire, on dirait: elle a pris du recul! Cette vision panoramique l'a éclairée. Elle a trouvé l'attitude qui convient à la situation vécue.

4. L'hypnose spectacle : l'influence

L'hypnose est souvent confondue avec les spectacles de foire qui n'en révèlent qu'un aspect. Le changement pour un humain est comme la période de la mue pour les serpents en croissance. Ils perdent leur peau d'écailles trop étroite et se trouvent sans défense. Puis il leur vient une nouvelle peau, adaptée, plus large et protectrice. Ces deux étapes forment le processus de l'hypnose. À la première étape, la personne enlève « *son armure ancienne, peu fonctionnelle, inadaptée et rigide* ». À cet instant, elle est très vulnérable. C'est cette étape qui est utilisée par le *music-hall* pour manipuler des spectateurs sur scène. Mais le soin médical se situe à la deuxième étape : la personne trouve et revêt une nouvelle enveloppe qui sera plus large, souple et légère.

Quand on décrit l'hypnose comme une emprise ou comme une soumission, on décrit en fait le problème ou la maladie. Le *music-hall* est une illustration de la manipulation possible des êtres humains. Nous sommes très influençables, ce qui est une qualité. Cette qualité est aussi une fragilité, puisqu'elle nous rend dociles dans certaines situations. La publicité, la politique et certains gourous doctrinaires utilisent d'une façon malveillante notre sensibilité. Un discours nous fascine, une promesse nous fait espérer, une flatterie nous fait rendre les armes. L'hypnose propose une voie pour accéder à la liberté de dire non, d'avoir notre avis et de marcher sur notre chemin, et pas sur celui qui nous serait imposé par autrui.

5. Une porte vers la liberté

Si nous avons un chemin où nous serions à notre place, quels seraient les obstacles qui pourraient nous faire dévier de notre route ?

Par exemple, l'industrie du tabac s'y emploie avec ruse et avec le soutien de l'État. Elle pose des pièges et des labyrinthes sur nos chemins. L'industrie alimentaire, aussi, commercialise des produits sans aucun intérêt nutritionnel et a recours à la publicité pour nous troubler et nous tenter. Une maladie, un deuil, un accident, une agression, nous déstabilisent et nous mettent en conflit avec notre corps, avec notre existence et avec la réalité cruelle de la vie. Certaines réalités sont insupportables voire impossibles à accepter.

Notre pensée associée à la culpabilité, aux remords et aux regrets, s'active. Elle ressasse, rumine et fait souffrir. Lorsque la raison ne peut plus comprendre, se révolte contre l'injustice, cherche vainement la cause, le sens, il est temps de la quitter pour pouvoir adhérer à ce qui nous est imposé par l'existence. L'hypnose médicale intervient à cette étape.

Là, je donne la parole à François Roustang qui explique ce qui se passe chez une personne hypnotisée dans le contexte du soin. « *Placer la pensée au degré zéro, et le vouloir et l'intention au degré zéro. Cette expérience est un suspens du temps dans l'instant, un suspens dans l'espace, sans appui ni devant ni derrière, ni au-dessus ni en dessous. Dans ce lieu, ou si l'on fait l'expérience de ce lieu, on est libre au sens où il n'y a rien qui ne soit acceptable, où il n'y a rien de ce qui arrive qui ne puisse être pris comme valable puisque, là où il n'y a pas*

encore de détermination, toute détermination de l'existence est tolérable ou supportable. »

S'il n'y a pas de détermination, alors le jeu avec les perceptions devient possible ouvrant vers une réorganisation ou recomposition du vécu. Le lieu des possibilités, des ressources, est atteint.

6. Deux perceptions

L'hypnose révèle l'existence de ces deux modes d'attention. Le mode où la pensée répète le même discours et pose les mêmes questions. Ce mode nous est bien connu. Il mène à l'anxiété. Il veut tout contrôler mais s'y épuise. Ce mode est restreint. Il rencontre l'impuissance et les peurs qui l'accompagnent.

L'autre mode est élargi. Il prend tout en compte et se laisse porter par la réalité sans s'y opposer. Ce mode est sensoriel. La pensée est mise en veille. La place est libre pour ressentir puis agir. C'est là que se situent les ressources, l'imaginaire et la création.

L'hypnose est un retour vers un réflexe d'adaptation, un geste de survie. La perception étroite produisait de la confusion. La perception élargie, une forme de recul, ou de lâcher prise, fait prendre de la distance, de l'altitude. Cette position différente fait apparaître des solutions à nos problèmes.



7. La séance d'hypnose médicale

Le patient est écouté. Il décrit son problème. Le thérapeute le rejoint, il l'entend, il ressent que ce patient souffre. Souvent ce patient donne la solution. Il attendait d'être accompagné dans son changement. Le thérapeute a à sa disposition plusieurs techniques de communication qui vont permettre à ce(tte) patient(e), de quitter une position inadéquate. Si le patient adhère à la proposition d'un nouveau contexte : installez-vous dans un corps indifférent au tabac – ne portez plus de jugement sur vous – vous quittez le passé pour le présent – laissez venir des images de vous dans une randonnée ou à la plage... une infinité de possibilités qui correspondent à une infinité de personnes et de situations vécues, alors le changement peut avoir lieu.

Pour sortir d'une souffrance, d'une obsession, d'une douleur, de toute forme de captation, il faut faire preuve d'imagination et passer à l'action. L'hypnose permet cet exercice par la visualisation anticipée d'un changement souhaité. Voici encore d'autres phrases prononcées par les soignants :

- Madame, Monsieur, voulez-vous imaginer votre vie lorsque le problème sera résolu ?
- Voulez-vous bien adhérer à cette situation imposée par l'existence ?
- Ou à l'inverse, laissez-vous vous fermer et dire non ! Car cette situation est malveillante à votre égard !
- Ou encore, laissez votre corps vous guider, pas vos envies !
- Devenez un animal et attendez que les réflexes de survie vous reviennent !

- Ou encore, devenez un objet, pas d'émotion, entrez dans l'impassibilité et la présence de l'objet...

8. L'hypnose à la lecture de ce livre

Est-il indispensable de consulter un ou une hypnothérapeute pour faire l'expérience de l'hypnothérapie? L'humain est un animal sensible. La poésie et le roman sont des écrits qui peuvent nous marquer très fortement. L'auteur est absent physiquement, mais il est présent dans chaque phrase. L'usage des métaphores amplifie et stimule l'imaginaire. Il arrive que la simple lecture d'un texte « nous parle ». Quelques lignes nous décrivent avec tant de justesse, qu'elles semblent s'adresser à nous. Un lien se crée entre l'écrivain et son lecteur. Cette connivence, cette entente est à la source du changement.

Les chapitres qui vont suivre abordent différents problèmes et souffrances. La solution est individuelle puisque chaque individu est différent. Mais il arrive que le chemin soit proche, voire semblable pour sortir de la chronicité. L'hypnose pointe sur la singularité de chaque personne. Les voies de la guérison ou du soulagement délaissent le rationnel et se tournent vers le subjectif. Toute métaphore évoquée peut en réveiller une autre dans le cerveau du lecteur. La création est à l'origine de la guérison.

Laissez-vous porter par ce livre et par les exercices qu'il propose... Vous trouverez peut-être des réponses à vos questions les plus essentielles et retrouverez, ou amplifierez votre plaisir de vivre.

En résumé!

- La souffrance est une emprise – l’hypnose est un chemin pour s’en libérer.
- Le *music-hall* montre les rouages de la manipulation – l’hypnose médicale démonte ses artifices.
- Une personne hypnotisée n’est pas tournée vers elle-même ou vers son inconscient, elle est présente à tout son environnement pour s’y adapter au mieux.
- L’hypnose met en sommeil la volonté et les efforts pour réveiller la sensibilité d’une personne en recherche de naturel.
- Le changement est durable si le chemin est bien celui qui est attendu.
- L’hypnose n’est pas un médicament – elle n’enlève pas les symptômes, elle propose un nouveau contexte dans lequel les symptômes se dissolvent d’eux-mêmes.
- La “bonne santé” résulte d’allers et retours incessants entre raison et intuition. C’est une définition de l’hypnose.
- La “mauvaise santé” résulte d’un blocage de la libre circulation entre le mode intellectuel et le mode sensoriel.
- La guérison est le rétablissement de cette fluidité par la levée des obstacles, des croyances et des fixations obsessionnelles.
- Ce livre est un guide. Il ne devance pas. Il accompagne et confirme un mouvement naissant en chacun de nous pour trouver un peu plus de liberté.

Grossesse, corps et esprit

La grossesse est un moment particulier dans la vie d'une femme. Il s'agit, dans la plupart des cas, d'un événement rare. En effet, si l'on s'intéresse d'un peu plus près aux chiffres, l'indicateur conjoncturel de fécondité s'établit en France à 1,88 enfant par femme en 2017 contre 1,93 en 2016, 1,96 en 2015 et 2 en 2014. En plus d'observer une baisse du nombre d'enfants par femme, nous pouvons constater que cet événement arrive en moyenne moins de deux fois dans la vie d'une femme.

À cause de la **rareté des grossesses**, mais aussi parce que l'arrivée d'un enfant est un épisode important dans l'histoire d'une famille, qu'elle soit grande ou petite, qu'il s'agisse d'un premier enfant ou d'un nouvel arrivé, il est nécessaire de préparer et de profiter au mieux de chacune des grossesses afin de ne rien regretter et de vivre pleinement ces instants.

Avec ce livre, j'ai imaginé un outil que vous pourriez prendre à n'importe quel moment, du projet de grossesse à l'accouchement, afin de pouvoir réfléchir à votre projet. Mais aussi pour comprendre que vivre son travail et son accouchement en étant dans le mouvement et non passivement, ce qui est souvent imposé aux couples, n'est pas du tout la même chose.

C'est pourquoi il semble important, dès votre projet de grossesse, **de choisir un professionnel compétent** qui pourra vous suivre, vous accompagner pendant la grossesse et vous préparer à ce moment marquant.

1. Pourquoi avoir recours à l'hypnose ?

Si vous avez ce livre entre les mains, c'est que l'hypnose vous intrigue et/ou vous intéresse ! Peut-être en avez-vous entendu parler autour de vous, peut-être que vous envisagez de vivre une grossesse la plus naturelle possible, peut-être êtes-vous à la recherche de moyens pour soulager certains maux bien connus de la femme enceinte...

Si l'on fait la somme de toutes ces questions, finalement l'interrogation principale est : **en quoi l'approche hypnotique peut-elle me permettre de vivre autrement ma grossesse ?**

Les raisons qui peuvent motiver le recours à l'hypnose sont nombreuses et nous pouvons en dresser une liste qui sera forcément non exhaustive :

- Pour dépasser un traumatisme ou une phobie ;
- Le besoin d'être accompagnée différemment ;
- Pour prendre de la distance et faire le point sur mon projet d'enfant ;
- L'envie de vivre un accouchement naturel, avec l'hypnose pour gérer la douleur ;
- Pour gérer au quotidien les différents petits désagréments de la grossesse grâce à l'autohypnose apprise auprès de mon thérapeute ;
- Pour construire une relation forte avec celui ou celle qui m'accompagne sur le chemin de la maternité...

Et bien d'autres encore !

2. À qui s'adresse l'hypnose ?

L'hypnose s'adresse à toutes les futures mères, mais aussi à celles qui souhaitent le devenir et pour qui il est difficile d'obtenir une grossesse ainsi qu'aux femmes qui viennent d'accoucher. Finalement, l'hypnose peut devenir une alliée de tous les jours, avant, pendant et après la grossesse !

Lors du premier trimestre, **l'hypnose peut vous soutenir alors que débutent les bouleversements hormonaux**, assortis des maux divers et variés que sont les nausées, tensions mammaires et hypersalivation. C'est aussi le moment où se réveillent des angoisses chez la future mère, avec notamment la peur de subir une fausse couche. Lorsqu'une femme apprend qu'elle attend un enfant, se pose souvent la question des addictions (tabac, cannabis, alcool) et de leur arrêt temporaire, si ce n'est définitif. L'hypnothérapeute peut alors soutenir la volonté de la future mère et l'accompagner lors du sevrage.

Le deuxième trimestre est **celui de l'épanouissement** : celui du ventre qui s'arrondit enfin et celui où la femme vit pleinement sa grossesse. Les désagréments des premiers mois s'estompent, laissant la place à plus de sérénité. Les exercices d'autohypnose peuvent être utilisés pour se préparer à la naissance. C'est le moment où il est aussi temps de discuter avec les professionnels de santé de votre projet de naissance, d'évoquer vos envies, vos angoisses, pour qu'ils puissent prendre en compte votre projet et s'y adapter.

Durant le troisième et dernier trimestre, **l'attente peut être longue!** D'autant plus que les changements physiques s'accroissent et qu'avec eux apparaissent la pesanteur et la fatigue.

La première est soulagée par des exercices dans l'eau et la seconde est réglée seulement par du repos ! Pour trouver ce repos salvateur, l'hypnose est une alliée précieuse.

L'accouchement approche et avec lui son lot de stress : la pratique de l'hypnose permet aux futures mères de reprendre le contrôle de leur corps, de prendre de la distance vis-à-vis de certaines peurs liées à l'accouchement, mais aussi de se préparer à l'éventualité d'un accouchement par voie haute.

Bébé est né ! Les inconforts des montées de lait, des lésions dues à l'accouchement ou les douleurs lors de la reprise des rapports sexuels sont généralement présents dans cette période du post-partum : le travail avec un hypnothérapeute permet de gérer ces gênes au mieux, voire de faire face au baby blues. Ce n'est pas parce que la grossesse est finie que l'hypnose doit être abandonnée ! Elle peut devenir un outil à utiliser quand le besoin s'en fait sentir, dans les moments de grande fatigue pour retrouver le sommeil, ou apprivoiser ses appréhensions.

3. Introduction à l'hypnose médicale

L'hypnose médicale **fait une entrée remarquée dans le champ de la santé** ces dernières années. De nombreux professionnels s'y intéressent et s'y forment pour pouvoir offrir à leurs patients un accompagnement différent, moins invasif. Si la technique en elle-même intrigue, elle est désormais reconnue de par son efficacité dans de nombreuses situations. Nous sommes bien loin de l'image de charlatan que pouvait avoir cette discipline autrefois !

Vous trouverez sans doute sur votre chemin des professionnels de santé manipulant ces nouvelles modalités de communication, qui sauront rendre des procédures plus agréables et chaleureuses comme une prise de sang ou une ponction amniotique. Votre choix sera peut-être de vous faire épauler par un hypnothérapeute tout au long de votre grossesse. Dans tous les cas, **ce livre vous offre les clefs pour comprendre concrètement comment, pourquoi et pour quelles raisons l'hypnose peut vous aider** à vivre cette aventure.

L'hypnose peut ainsi vous accompagner dans votre projet de grossesse, au quotidien ou plus ponctuellement, lors de différentes difficultés rencontrées : anxiété, événements de vie stressants, nausées, reflux, sciatique, tensions mammaires, insémination artificielle...

4. Comment choisir un professionnel ?

Toutes les femmes sans antécédents particuliers (maladies hors grossesses, ou grossesse antérieure compliquée) devraient être idéalement suivies en ville par des sages-femmes qui, si besoin – dans le cas de la découverte d'une pathologie par exemple –, sauront l'orienter vers un médecin, puis assurer par la suite un suivi en binôme par l'obstétricien et la ou le sage-femme. **Il est primordial de choisir un praticien avec lequel vous vous sentirez en confiance**, qui prendra le temps de vous écouter, et de trouver avec vous des solutions.

Sachez ensuite, concernant l'hypnose, qu'il existe différents types de formations, dont un diplôme universitaire¹, mais ce qui est important, c'est que la personne qui pratique l'hypnose ait une formation de base médicale. Dans le cas de la grossesse, l'interlocuteur principal sera donc la ou le sage-femme qui vous accompagnera au mieux.

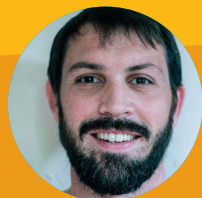


1. Diplôme universitaire d'Hypnose médicale de l'Université Paris VI, Pitié-Salpêtrière.

Que vous attendiez un enfant, que vous songiez à concevoir ou que votre bébé soit déjà né, l'hypnose peut vous aider durant cette période de votre vie. Grâce à des méthodes simples et de nombreux exemples, découvrez comment vous approprier en douceur chaque instant. Soyez à l'écoute des transformations de votre corps ! Redécouvrez vos propres sensations !

Nausées, sciatiques, pesanteur, douleur, angoisses, approche de l'accouchement... Apprenez à mieux vivre cette passionnante aventure et trouvez des réponses simples à vos questions. Vous avez toutes les ressources nécessaires : elles sont à votre portée, en vous-même.

En accord avec les méthodes obstétriques, ce livre regorge de pistes pour vous conseiller, soulager les petits désagréments de la grossesse, et surtout, apprendre à éprouver et profiter pleinement. L'hypnose médicale a fait ses preuves auprès de nombreuses femmes, pourquoi pas vous ?



Jean-Daniel Henry est sage-femme depuis 12 ans. Formé en hypnose périnatale, il a complété cette formation par un diplôme universitaire d'hypnose médicale.

Découvrez aussi dans la collection **J'ose l'hypnose** :

- L'hypnose : la clé du bonheur ?
- L'hypnose pour mon enfant : solution pour petits et grands problèmes



ISBN : 978-2-84835-501-6

9 € TTC – France

www.inpress.fr

• EDITIONS IN PRESS •