**Zeitschrift:** Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch

**Herausgeber:** Schweizerischer Hebammenverband

**Band:** 113 (2015)

**Heft:** 4

**Artikel:** "Je lance und appel aux sages-femmes pour qu'elles se forment à l'hypnose"

**Autor:** Muanasaka, Etienne

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-949586

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 08.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# «Je lance un appel aux sages-femmes pour qu'elles se forment à hypnose»

A Lausanne, le Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV) introduit très progressivement l'usage de l'autohypnose, avec une préparation préalable, pour mieux gérer les différentes étapes de l'accouchement sous péridurale ou pour servir d'adjuvant aux parturientes ayant choisi d'accoucher sans péridurale. En outre, sans qu'une préparation ne soit nécessaire, l'hypnose permet d'augmenter le confort des parturientes pendant la pose éventuelle d'une péridurale. Un personnel formé à cet effet manque encore.

Entretien avec le Dr Etienne Muanasaka

*Quels sont les effets recherchés par l'hypnose pendant l'accouchement?*
Etienne Muanasaka: En obstétrique, les effets recherchés par l'hypnose seraient d'apprendre à la future parturiente à gérer, en autohypnose et de façon confortable, les différentes étapes du travail obstétrique, et éventuellement d'utiliser l'autohypnose pour son confort pendant une pose éventuelle de la péridurale.

*De quelle hypnose s'agit-il pour ce qui vous concerne?*
J'ai été formé à l'hypnose par l'Institut romand d'hypnose suisse (IRHYS). Cette formation est plutôt centrée sur l'application de l'hypnose dans le domaine médical. L'hypnose médicale étant une rencontre singulière dans un moment et un lieu donnés, elle ne peut – selon moi – être partagée en plusieurs catégories. J'ai recours aussi bien aux méthodes indirectes appelées éricksoniennes qu'aux méthodes directes, selon les besoins de la parturiente.

*Peut-on associer analgésie péridurale et hypnose?*
Les deux techniques peuvent être associées, l'hypnose étant utilisée comme moyen de relaxation et de confort pendant la mise en place de la péridurale. Dans les faits, je ne recours pas à une transe hypnotique formelle mais j'utilise plutôt des mots et une attitude qui permettent à la patiente de se sentir en confiance et d'anticiper un confort après la pose de la péridurale.

*Aujourd'hui quel est le pourcentage de recours à l'analgésie péridurale durant l'accouchement à la maternité du CHUV et quel est la proportion de recours à l'hypnose?*
Avant tout, j'aimerais mentionner que la péridurale est – de loin – la technique la plus efficace pour le contrôle de la douleur de l'accouchement (travail).
L'hypnose peut se positionner comme un adjuvant permettant d'accompagner certaines parturientes ayant choisi d'accoucher sans péridurale. Elle peut aussi aider les femmes enceintes pour lesquelles il existe une contre-indication médicale à la mise en place de l'anesthésie péridurale. Dans les deux cas, la patiente devra être accompagnée par un personnel soignant formé à l'hypnose (sage-femme, médecin ou infirmier).
A ce jour, la maternité du CHUV ne dispose pas du personnel qualifié en hypnose pouvant préparer les femmes enceintes pendant leur travail. Je lance donc un appel aux sages-femmes pour qu'elles se forment en hypnose, car la demande est croissante.
En tant que médecin anesthésiste en formation, je change de secteur d'anesthésiologie tous les trois à six mois et je ne peux pas proposer un des accouchements sous hypnose ou des péridurales sous hypnose sur une base régulière. Plusieurs collègues étant en formation, nous espérons disposer d'une équipe conséquente d'anesthésistes hypnothérapeutes dans un avenir proche (3 à 5 ans).

*Qui en théorie peut bénéficier du recours à l'hypnose?*
Toute personne qui accouche peut théoriquement bénéficier de l'hypnose si elle en éprouve le besoin, à condition d'avoir un personnel qualifié qui puisse l'accompagner. La maternité du CHUV ne peut, à ce jour, offrir cette possibilité aux parturientes de manière permanente, pour des raisons que je viens d'évoquer. Pour les parturientes qui en ont profité au CHUV, ce fut donc chaque fois par une heureuse coïncidence entre la présence à la garde de la maternité de l'anesthésiste formé et celle d'une parturiente nécessitant l'hypnose (hyperanxieté, hyperalgésie, dilatation complète et accouchement imminent, etc.).

Auteur

**Dr Etienne Muanasaka**
Médecin assistant en anesthésie et hypnothérapeute au Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV), Lausanne

etienne.muanasaka@chuv.ch

*Sous quelles conditions peut-on bénéficier de l'hypnose?*
Comme je l'ai déjà mentionné, un accouchement peut se faire sous autohypnose (patiente préparée par un hypnothérapeute pendant sa grossesse) ou sous accompagnement hypnotique (sage-femme). L'hypnose peut en plus être utilisée comme moyen de confort pendant la mise en place d'une péridurale. Il faudrait alors que la patiente en fasse la demande et que l'évolution du travail y soit propice.

*Y a-t-il des contre-indications?*
Des contre-indications relatives existent, comme une décompensation psychiatrique, le refus de la personne soignée et surtout les limites du thérapeute.

*Qui propose le recours à l'hypnose?*
La parturiente peut en faire la demande. L'obstétricien, la sage-femme ou l'anesthésiste peuvent aussi la proposer. Une préparation est nécessaire – si possible avec une sage- femme hypnothérapeute – pour toute femme enceinte souhaitant accoucher sous autohypnose. Par contre, si un geste de ponction péridurale doit être fait sous hypnose, aucune préparation n'est nécessaire.

*Comment cela se passe-t-il concrètement?*
Pour l'accouchement sous hypnose, une préparation par un thérapeute est conseillée, à raison d'une à deux séances d'hypnose, qui peuvent être réalisées en anticipant les différentes phases du travail. La parturiente devra être en mesure de recourir à l'hypnose (autohypnose), pendant son travail, quand elle le jugera nécessaire.
Parfois, on a recours à un ancrage corporel qui permet à la personne de retrouver son état hypnotique selon ses besoins pendant le travail. En tant qu'anesthésiste, je laisse toujours une ouverture pour un recours à la péridurale si l'hypnose seule s'avère insuffisante.
Pour une pose de péridurale sous hypnose, je fais une anamnèse courte de la personne qui va accoucher et j'établis un lien thérapeutique tout en demandant l'accord verbal de la parturiente.
Je demande parfois à la patiente de trouver ses zones de confort personnel pendant la contraction, ou de voyager vers un lieu personnel de confort, ou de se focaliser sur sa douleur, ou encore tout autre chose que la parturiente amène sur le moment. Tout le matériel de pose de péridurale est préparé à l'avance et l'espace de ponction est repéré. Dès que je me suis assuré que la patiente est confortable, je mets en place la péridurale et j'accompagne la sortie de l'état hypnotique après la mise en marche de l'anesthésie péridurale.

*Les sages-femmes sont-elles impliquées dans le recours à l'hypnose?*
Le soignant qui accompagne la parturiente est la sage-femme. Notre rôle comme anesthésiste est très ponctuel. Il faudrait toujours renforcer le lien de la parturiente avec la sage-femme pendant la pose. Et surtout après la pose de la péridurale, je rends la parturiente à la sage-femme qui l'accompagnait et qui l'accompagnera pour la suite du travail. Nous faisons un métier en équipe et une bonne communication est toujours profitable à la personne soignée.

*Existent-ils des effets secondaires?*
Comme toute thérapie, l'hypnose peut avoir des effets secondaires mais tout hypnothérapeute médical est formé pour les prévenir ou les affronter, et pour accompagner la personne soignée de façon optimale.

*Y a-t-il des recherches à Lausanne dans ce domaine?*
Quelques recherches cliniques ont été faites dans le passé aux soins intensifs du CHUV pour le pansement sous hypnose des grands brûlés. Dans ce domaine, l'hypnose a déjà une longue histoire positive au CHUV avec l'infirmière des soins intensifs, Maryse Davadant qui, en plus, est enseignante pour la formation des équipes paramédicales. Elle pratique l'hypnose régulièrement avec les grands brûlés.
Dans le service d'anesthésiologie, nous avons initié une étude clinique qui est en cours pour l'instant, mais les études de bonne qualité sont rares en hypnose, car nous ne pouvons pas les faire en double aveugle!

*En tant qu'anesthésiste, comment avez-vous été amené à pratiquer l'hypnose?*
Je suis entré en contact avec l'hypnose pendant ma formation en traitement de douleur chronique à Lyon. J'ai assisté à ma première séance d'hypnose à Paris dans le Centre du traitement de la douleur, pour une patiente douloureuse chronique chez laquelle plusieurs approches interventionnelles avaient montré leurs limites.
Ensuite, je me suis inscrit à l'IRHYS et j'ai découvert que plusieurs anesthésistes – dont le Dr Alain Forster, hypnothérapeute et ancien médecin chef adjoint d'anesthésie aux Hôpitaux universitaires de Genève HUG – étaient formés à l'hypnose. J'ai pu ainsi élargir mon arsenal thérapeutique et découvrir aussi les limites de cette thérapie.
L'hypnose reste avant tout une approche humaniste et personnalisée qui a montré son efficacité dans le traitement de l'anxiété, de certaines phobies, de la douleur aiguë et chronique, et j'en passe. Mais, comme pour toute thérapie, il faut poser les bonnes indications et connaître ses limites.

*Pensez-vous que le recours à l'hypnose pourrait se généraliser dans les maternités de toute la Suisse?*
Ça serait un vœu pieux! Je serais déjà satisfait si chaque équipe pouvait avoir un tiers de sages-femmes formées pour la proposer régulièrement aux parturientes. Un jour viendra peut-être où l'hypnose sera enseignée dans le cursus de base des infirmières et infirmiers, des sages-femmes et des médecins. Rêvons un peu! Peu à peu l'hypnose montre son efficacité de façon scientifique. Elle quitte le domaine du charlatanisme mais elle ne reste à ce jour qu'une médecine complémentaire parmi tant d'autres!

*Propos recueillis par Josianne Bodart Senn,*
*avec l'aide de Marie Blanchard,*
*Bénédicte Michoud Bertinotti et Viviane Luisier*