

**Zeitschrift:** Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch  
**Herausgeber:** Schweizerischer Hebammenverband  
**Band:** 107 (2009)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Hypnose médicale : un art de la relation précieux pour la sage-femme  
**Autor:** Rochaix, Laurence / Udressy, Floriane / Chomel, Blandine  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-949790>

### **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:** 13.01.2026

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



## EDITORIAL

Actuellement, la tendance générale va vers une recherche plus critique, plus réfléchie, du maintien de la santé.

L'approche en matière d'alimentation, de mode de vie et de consommation se modifie: le bio séduit de plus en plus; la demande pour les produits naturels s'accroît nettement et l'on entend de plus en plus parler du «mouvement décroissant» (mouvement politique et social qui s'oppose au mo-



dèle social basé sur le développement de la consommation). Les thérapies alternatives suivent cette tendance. Elles ont une place bien réelle et, depuis les années 90, leur usage va en augmentant.\* Les motivations à se tourner de plus en plus souvent vers des thérapies alternatives sont variées:

- absence de résultats avec la médecine traditionnelle
- moins ou pas d'effets secondaires
- plus de temps consacré aux consultations
- approche plus holistique
- thérapie moins invasive
- participation plus active du patient
- etc.

Pendant la grossesse, la prise de médicaments est en général contre-indiquée; le temps passé en consultation est très souvent proportionnel au bien-être de la cliente et la médecine traditionnelle est parfois impuissante à soulager certains troubles ou désagréments. Par conséquent, les motivations ci-dessus ont, pour les futures mamans, une importance toute significative.

Les quatre dossiers suivants – hypnose, shiatsu, médecine traditionnelle chinoise et aromathérapie – ne sont qu'un petit échantillon des thérapies alternatives existantes et nous espérons pouvoir vous en décrire d'autres encore dans les pages de ce journal.

Pourtant, les thérapies alternatives, tout comme la médecine traditionnelle, ne doivent pas nous faire oublier le principal: à savoir que, le corps féminin est parfaitement conçu pour mettre des enfants au monde et que, très souvent, notre meilleure contribution est de permettre aux futures mamans de prendre conscience qu'elles ont tout en elle pour donner la vie!

Je vous souhaite une toute bonne lecture!

*Lorraine Gagnaux*

\* Eisenberg D.M., Davis R.B., Ettner S.L. «Trends in alternative medicine use in the United States 1990–1997». JAMA, 1998; 280: 1569–1575.

## Hypnose médicale

# Un art de la relation la sage-femme

De nombreuses sages-femmes utilisent probablement de façon spontanée des approches hypnotiques, particulièrement en salle de naissance: naturellement, elles laissent aller leur imagination pour créer autour de la femme un cocon, une bulle... Peut-être parlent-elles des vagues ou du souffle du vent qui chasse au loin ce qui déjà veut partir...et laisse la place à ce qui vient... Quelle sage-femme n'a pas déjà observé plusieurs fois cet état particulier de la femme en travail, à la fois ici et ailleurs, concentrée, absorbée, presque inatteignable?

L'état hypnotique est un état naturel que nous expérimentons tous plusieurs fois par jour: état de veille, d'attention sélective, forme de concentration focale avec une diminution de l'attention périphérique. Nous sommes alors peut-être en état de rêverie diurne ou tout à coup «absent», ou alors, captivé par une scène, une image, complètement ici, totalement éveillé, et en même temps «ailleurs»: c'est la transe!

## Quand la transe est induite volontairement...

Dans la pratique de l'hypnose, la transe est induite volontairement. Elle génère un état de présence accrue, augmente la réceptivité et la suggestibilité. L'activité cérébrale soutient alors une imagination intense, déclenche de libres associations et réorganise les perceptions selon la logique particulière de la transe. Être en transe est donc une expérience humaine universelle, toute subjective, le plus souvent spontanée qui nous permet entre autres de nous resourcer physiquement et psychiquement.

L'hypnose est l'étude et la pratique de la transe, dans le contexte de notre culture occidentale et en particulier de notre médecine. Bien que portant parfois encore l'image poussiéreuse et sulfureuse d'une technique inquiétante liée au pouvoir, elle est au contraire un art de la relation. Partant du postulat que la personne a toutes les ressources en elle pour réaménager son univers de santé et pour permettre les changements souhaités, c'est de l'accordage entre la sage-femme praticienne et la patiente que dépend en partie le succès de l'expérience.

Les indications à l'hypnose médicale sont nombreuses: le travail de la sage-femme en particulier nous apparaît comme un domaine privilégié pour l'utilisation de la transe. Dans la pratique, vu d'un regard extérieur, une séance ou un moment d'hypnose paraît souvent tout simple. Cependant, le travail intérieur, caché, est très intense. Mais écoutons plutôt les femmes et la sage-femme, et entrons avec elles dans la logique de la transe. Cela donne de belles histoires comme...



# tion précieux pour

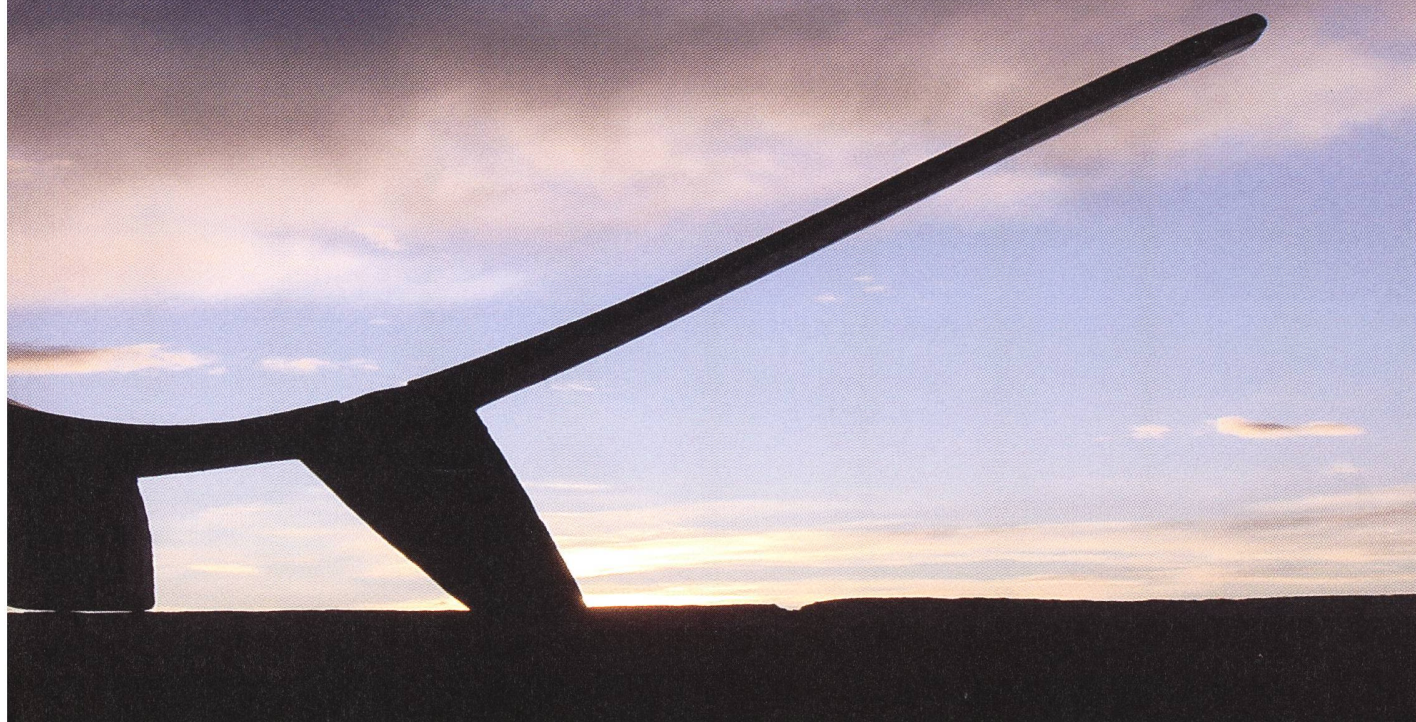


Photo: Jean-Pierre Senn

## Entrez dans la transe comme Mme I.!

Lors d'une première séance durant sa préparation à la naissance, Mme I. s'assied devant moi dans le fauteuil, confortable. Nous ne nous connaissons pas. Elle est simplement là, présente. Je peux percevoir les signes d'un processus qui a probablement commencé lors de la prise de rendez-vous déjà, peut-être un désir, une envie, une inquiétude que sous-tend le mystère de l'hypnose. En même temps que je l'invite à se mettre à l'aise, je me connecte, à ma manière, en observant ses signes paraverbaux: posture, respiration, détente, aspect du visage...

Puis commence une discussion sur le vécu de la grossesse, ses difficultés éventuelles, sur ses motivations à venir me voir. J'écoute attentivement réalisant que j'ai en face de moi une personne unique qui va, si elle se sent en confiance, m'ouvrir un pan de son monde intérieur. Je suis déjà fascinée et impatiente. Je me mets à son service. Je vais la conduire où elle voudra

m'emmener. Je l'invite ensuite à me parler de ce qu'elle aime faire pour se ressourcer, les endroits où elle se sent bien, les activités qui l'extraient provisoirement de son quotidien.

Je l'amène maintenant à sentir son corps en lui proposant de se concentrer sur une main, cette partie de nous qui fait à la fois partie intégrante de nous et qui en même temps a une vie presque autonome... Quand vous prenez une tasse de café, vous ne réfléchissez pas comment cette main ira jusqu'à la tasse, comme la caresse d'une main sur un ventre rond est complètement naturelle... Description du ressenti qu'elle a de cette main... Son champ d'attention se rétrécit, jusqu'à ce moment clé, levier cérébral, passage, entrée en transe.

Elle plonge en elle...

– Je perçois une vague d'énergie qui circule des doigts à la paume... Les vagues qui aspirent les doigts... C'est comme si l'autre main est complètement absente... Maintenant les vagues se dirigent vers mon ventre... Un lien bleu entre ma

## Formation

### Vous êtes intéressée?

La connaissance et l'utilisation des techniques hypnotiques ne se résument pas à une boîte à outils, des trucs ou des recettes. L'hypnose est avant tout un art de la relation se fondant sur une éthique de soin plutôt que sur une méthode. De ce fait, une formation de base solide ainsi qu'un engagement à une formation continue nous paraissent indispensables à la pratique de l'hypnose par la sage-femme.

Vous trouverez les informations concernant la formation ainsi que des références bibliographiques en visitant le site de l'Institut Romand d'Hypnose Suisse:  
[www.irhys.ch](http://www.irhys.ch)



main et mon bébé... Le bleu prend la forme d'une sphère qui reste près du bébé... Le bébé réagit bien... Tout ça ne se passe que du côté gauche... A droite, ça commence à devenir très froid... Je sens la chaleur qui diffuse dans tout le corps sauf à droite.

Je l'invite à rester attentive à cette frontière entre le chaud et le froid:

– Ca commence à diffuser dans le bras et la main droite...

Je valide les capacités du corps à trouver de lui-même les solutions.



**Laurence Rochaix:** sage-femme aux HUG et sage-femme indépendante (préparation à la naissance par hypnose).

– Là, c'est le bébé qui bouge... C'est drôle, c'est comme s'il essayait d'attirer mon attention à droite...

– Que sentez-vous à droite?

– C'est très froid, je sens les flux d'énergie qui tourne en cercle, tout doucement comme s'il y avait des obstacles... A droite, je sens de la tristesse... Une tristesse bleue laiteuse et stagnante... Oh, c'est marrant je sens les mouvements du bébé qui tendent vers la droite; j'ai même une contraction... (Elle rit!)

C'est comme si le bébé voulait venir en aide au côté droit!

– Il a besoin de quoi ce côté droit?

– De l'amour (dit-elle spontanément).

Je valide à nouveau les compétences du corps et du bébé.

– C'est comme si tout se concentrait autour de mon ventre... Grâce au bébé, la chaleur diffuse mieux...

– C'est comment là, maintenant?

– Bien, avec un arrière petit fond de tristesse... Comme un brouillard, un brouillard du matin à travers lequel je ne peux rien deviner... Je sens que cette tristesse n'est pas uniquement ma tristesse, c'est la tristesse du monde et je me sens démunie, je ne peux rien faire... A gauche, je me

sens sécurisée... La tristesse est à droite... Ça me fait penser aux hémisphères du cerveau, à la dualité de la vie.

Je l'invite à imaginer qu'il pourrait peut être y avoir d'autres manières de voir la vie.

– Oui, je crois que c'est ça! Le bébé me montre une autre façon de voir la vie.

Je l'invite à trouver une façon en elle d'exprimer sa gratitude envers ce bébé-initiateur. Pendant que je la laisse tout à son affaire, je lui fais des suggestions post hypnotiques sur son côté gauche qui est un lieu d'ancrage de sécurité où elle peut retourner à chaque fois qu'elle en aura besoin, sur cette sensation de sécurité qui ressemble peut être à cette belle balade dans les bois... Je l'entends qui me dit:

– C'est exactement là où j'étais partie; je me suis projetée avec mon bébé dans les bras et il a réagit de suite.

Et je conclus qu'à chaque fois qu'elle pensera à sa gauche, elle pansera sa droite!

## Comme M<sup>me</sup> I.

Hospitalisée au service du prénatal, M<sup>me</sup> L. avait perdu du poids et ne voulait pas manger. Une note sur son dossier expliquait qu'elle avait vomi pour la première fois de sa vie et avait peur de vomir à nouveau. Chacune y allait de ses encouragements, observait son plateau, commentait la quantité de ce qu'elle avait ingurgité. À mon tour, je retire son plateau quasiment intact:

– Ca ne passe pas?

– Non! (du tac au tac).

– Vous pouvez me montrer où ça reste bloqué?

– Là (elle montre son sternum)

– Vous permettez que je mette ma main là?

– Oui

Je pose main avec une légère pression sur la zone indiquée, et elle ferme les yeux instantanément:

– Qu'est-ce qui se passe?

– Je vois mon bébé

– Ah... Il est où? ...près de vous? ... loin? ...

– Loin

– Il est comment?

– Triste

– Ah... (long silence). C'est bien comme ça? Ou vous avez envie de faire quelque chose?

– Je l'ai pris dans mes bras

– Ah... (long silence et apaisement)

## Comme M<sup>me</sup> S.

En travail depuis deux heures, M<sup>me</sup> S. attend la naissance de son premier enfant, à domicile. Elle décrit la douleur comme intense et sollicite mon aide pour entrer en transe. Après quelques secondes de focalisation sur un mouvement répétitif assise sur

le ballon, elle évoquera entre de longues pauses:

– C'est blanc, tout blanc...

– Blanc comment?

– Juste de la neige... C'est bien... Je suis à peau de phoque... La montée, dans la neige... J'avance doucement, pas à pas, à mon rythme... Je monte, jusqu'au col... C'est loin... Je vais y arriver bientôt...

La femme trouve son rythme, s'accorde à sa peau, monte jusqu'à son col! M<sup>me</sup> S. vivra une dilatation et un accouchement très rapide.

Cette pratique informelle de l'hypnose peut émerger dans tout type de situation obstétricale: l'entrée en matière se fait souvent sur le vif, sans préparatifs, pour une expérience brève, qui peut servir de tremplin pour un changement positif dans la suite des événements.

## Accompagner la transe-formation

Il est difficile de mesurer l'impact de cette pratique et peu d'études à ce jour existent qui en confirment l'efficacité. Cependant, il nous apparaît clairement, au vu de nos observations, et d'après le feedback des patientes que quelque chose d'important se passe qui peut concerner la relation mère-enfant, le sommeil, la durée de la dilatation, le vécu de l'accouchement, le vécu de la césarienne, le ressenti de la douleur, l'effet sur le CTG, l'effet sur les contractions ou un simple moment de répit.

La période périnatale est assurément une expérience riche dans le vécu de la transformation et l'approche hypnotique fait écho à ce moment particulier. Quel que soit le temps du cycle de la maternité, accompagner la parturiente dans une optique hypnotique c'est s'appuyer sur son vécu, son ressenti essentiellement, la rejoindre là où elle est, sans la devancer. Ouvrir l'espace de la transe, être là, simplement là, avec cette femme, se poser, sentir et le plus souvent, se relier au puissant mouvement vital qui la soutient.

L'hypnose est précieuse, car elle permet le plus souvent cette remise en mouvement: tout se passe comme si la transe favorisait le retour au cours naturel des choses, la remise en route du processus, en d'autres termes, favorisait la physiologie!

La pratique de l'hypnose nous offre l'émerveillement devant la richesse des ressources qui émergent. L'accompagnement de la sage-femme s'ancre dans une rencontre toujours unique, surprenante, inattendue, dans le cadre particulier de la transe où la créativité entre en jeu. Surgit ainsi le nouveau, l'art de naître, peut-être... ◀