

offres adaptées à vos centres d'intérêts

santé
magazine

L'hypnose au secours de l'infertilité



Sous hypnose, le corps et l'esprit se relâchent totalement. Cette discipline est aujourd'hui de plus en plus sollicitée par des femmes inquiètes de ne pas tomber enceintes. Les patientes affrontent leurs peurs et leurs blocages. Quelque chose se dénoue en elles.

Sommaire de cet article

- [L'hypnose, pour les femmes bénéficiant d'une fécondation in vitro](#)
- [Consultation d'hypnose pour infertilité : comment ça se passe ?](#)
- [L'infertilité peut-elle être d'origine psychologique ?](#)

L'hypnose est aujourd'hui reconnue dans certaines indications (anesthésie, arrêt du tabac...). Mais dans le traitement de l'infertilité, elle doit encore faire ses preuves.

L'hypnose, pour les femmes bénéficiant d'une fécondation in vitro

En 2006, une étude israélienne a montré que le taux de grossesse était plus élevé lorsque, en cours de fécondation in vitro, le transfert d'embryon se passait sous hypnose. Un travail intéressant, mais insuffisant pour convaincre.

Le Dr Paul Cohen-Bacrie, biologiste de la reproduction et directeur du laboratoire d'Eylau (Paris), a tenté l'expérience. Un membre de son équipe était formé à l'hypnose. « Nous avons essayé avec quelques patientes nerveuses et stressées, au moment du remplacement de l'embryon.

Chez les femmes qui ont un col de l'utérus légèrement coudé, l'effet relaxant de l'hypnose aide à le redresser, ce qui favorise l'implantation et améliore sans doute le taux de réussite. L'hypnose se pratique déjà dans des centres d'assistance médicale à la procréation (AMP) en Suisse, en Autriche et en Allemagne », dit le Dr Cohen-Bacrie.

Pour les femmes anxieuses dont l'infertilité n'a pas de cause médicale

En dehors de l'AMP, les hypnothérapeutes sont sollicités par des jeunes femmes inquiètes de ne pas tomber enceintes. « Elles viennent nous voir quand on n'a pas trouvé de causes médicales à leur infertilité », précise le Dr Jean-Marc Benhaïem, membre de l'Association française pour l'étude de l'hypnose médicale. Beaucoup sont hyperactives et tentent de maîtriser tous les aspects de leur vie. « Or, quand on cherche à contrôler l'humain, comme la conception d'un bébé, il vous échappe », ajoute le Dr Benhaïem.

Consultation d'hypnose pour infertilité : comment ça se passe ?

En agissant sur des blocages inconscients, l'hypnose peut contribuer à augmenter les chances de tomber enceinte. Certaines femmes sont particulièrement concernées.

- Vous avez peur de la grossesse, de l'accouchement et de ne pas être une bonne mère.
- Vous êtes hyperactive et débordée de travail : il ne reste pas beaucoup de place dans votre emploi du temps pour l'arrivée d'un bébé.
- Vous cherchez à tout contrôler, y compris la rencontre d'un ovule et d'un spermatozoïde.

Accepter de perdre le contrôle

« On commence par faire un bilan d'infertilité sur le plan médical pour vérifier qu'il n'y a pas de cause connue. Puis, je demande à la patiente comment elle explique ce blocage. Certaines ont l'impression que les parois de leur utérus sont trop lisses et que l'embryon ne peut pas s'accrocher. Pour d'autres, la conjonction de la rencontre entre le spermatozoïde et l'ovule leur paraît trop compliquée », explique le Dr Jean-Marc Benhaïem, membre de l'Association française pour l'étude de l'hypnose médicale.

A partir de là, la patiente est mise sous hypnose. Elle accepte de perdre le contrôle et de se laisser aller, guidée par la voix du thérapeute. « Je pars des croyances ou des sensations propres à chaque patiente. Par exemple, je l'amène à imaginer que la muqueuse de l'utérus crée un nid pour accueillir l'embryon. Avec celles qui ont la sensation d'être nouées, on essaie de relâcher et de desserrer le ventre », précise le Dr Benhaïem.

A quel rythme les séances d'hypnose ?

En général, trois séances sont proposées, à une semaine d'intervalle. Chacune dure environ 45 minutes. Elles peuvent avoir lieu à n'importe quel moment du cycle menstruel. « Mais si après trois cycles, il ne s'est rien passé. Il vaut mieux arrêter », conseille le Dr Benhaïem.

Où trouver un hypnothérapeute ?

Les vrais professionnels sont médecins ou psychologues à la base. Un annuaire est mis en ligne sur le site www.hypnose-medicale.com.

Combien ça coûte ?

Le prix d'une séance peut varier de 50 à 120 euros. Une prise en charge par la Sécurité sociale est possible lorsque l'hypnothérapeute est médecin.

L'infertilité peut-elle être d'origine psychologique ?

L'avis de Laure Camborieux, psychologue

« Une grande part des infertilités est liée à des causes biologiques, mais dans quelques cas très rares, on ne peut pas exclure des causes psychologiques. Mais le lien de cause à effet n'a jamais été démontré. Certaines femmes pensent "C'est dans ma tête". En réalité, cette thèse est très culpabilisante pour les couples.

Une chose est sûre, beaucoup de patientes sont très anxieuses. Et une situation d'infertilité majore leur stress. Elles sont dans l'incertitude, elles se demandent si elles vont y arriver, ce qui peut déboucher sur des troubles anxieux ou des dépressions. Cela retentit au niveau du couple et peut entraîner une baisse de l'activité sexuelle. Ce qui n'est pas favorable à la fertilité. »

Le témoignage de Natasha, 33 ans

« J'essayais de tomber enceinte depuis plus d'un an, sans succès, alors que mon mari et moi n'avions, a priori, aucun problème physique. Je suis tombée enceinte un mois après la deuxième séance d'hypnose ! En fait, je crois que j'avais peur de perdre ma liberté, de ne plus pouvoir vivre ma vie de femme. J'avais aussi des craintes par rapport à mon travail : je m'inquiétais de perdre ma place, d'être mal vue.

Sous hypnose, j'ai visualisé des objets, des personnes et des souvenirs associés à ces craintes. J'avais la sensation de tomber, de me laisser aller, de me détacher de tout. C'était surprenant, mais ça m'a aidée à me détendre. J'ai très bien vécu ma grossesse et le fait d'être maman. »

Bloc Auteur

Auteur:

Sylvie Dellus

Publié le 23.05.2011

[Connectez-vous](#) ou [inscrivez-vous](#) pour publier un commentaire

URL source: <http://www.santemagazine.fr/l-hypnose-au-secours-de-l-infertilite-29477.html>