

**Apport de l'hypnose et auto-
hypnose
dans le vécu psychologique
des couples
en parcours d'AMP**

Collège de

Gynécologie

CVL



Présentation

**Centre hospitalier
Régional d'Orléans**

15 ans

**Gynécologie chirurgicale,
obstétrique et maternité**

Cabinet libéral

10 ans

**Périnatalité,
Parentalité et couples**

Consultations
enfants, adultes, couples

Yveline Exbrayat
Psychologue clinicienne

**Aide Médicale à la
Procréation**

2 ans

Pas conflit d'intérêts

Groupes

Groupes de paroles
(EFA, EPE45, UNAFAM)
Groupes d'analyse de la
pratiques

Les problématiques de la fertilité

La composante fertilité/infertilité

L'inconscient peut bloquer les grossesses souhaitées (infertilité)
et en créer d'autres non programmées,
comme les grossesses non désirées ou surprises (fertilité).

**Qu'est ce qui nous échappe
dans ces problématiques de (in)fertilité**

Pour avoir un enfant, il faut à la fois le porter
dans sa tête et dans son corps.

Les problématiques de la fertilité

Qu'est ce qui nous échappe dans la composante fertilité

Conflit psychique

Quand la tête et le corps ne se parlent plus

Est ce dans la tête ?

Ce désir qui nous échappe

Grossesses fantômes

Syndrome de la couvade

Est ce dans le corps?

Ce corps qui nous échappe

Grossesses non désirée ?

Déni de grossesse?



Les problématiques de la fertilité

Qu'est ce qui nous échappe dans la composante infertilité

Quand la tête et le corps s'entendent pour que rien ne fonctionne

Est ce dans la tête ?

Ce désir qui nous échappe

Est ce dans le corps?

Ce corps qui nous échappe

**Accord autour du clivage:
La composante infertilité qui s'exprime**



Les problématiques de la (in)fertilité

Qu'est ce qui nous échappe dans notre désir ?

Est ce dans la tête ?

Ce désir qui nous échappe

Est ce dans le corps?

Ce corps qui nous échappe

Toutes les deux échappent à la psychanalyse, comme elles échappent en grande partie à la médecine.



Les problématiques de la fertilité

La composante infertilité: Impact psychologique

- **L'infertilité:**

- les blessures narcissiques
- Les blessures sociales de l'infertilité
- La question du deuil d'une grossesse naturelle

**Avant même le début du
parcours**

Les blessures psychologiques lors de l'annonce de l'infertilité et son vécu

Une atteinte narcissique chez les femmes comme chez les hommes

Le choc

la honte et le tabou d'en parler

Sentiments de culpabilité

Sentiment d'injustice

Perte de confiance en soi

Les blessures psychologiques lors de l'annonce de l'infertilité et son vécu

Une mise en danger du couple

- Une perte de la puissance identité sexuée: féminité/virilité
- Modifie le lien, les places et les soutiens au sein du couple
- Deuil d'un projet parental naturel
- Peur d'être rejeté, abandonné par l'autre pour un autre... plus fertile

Une atteinte sociale plus sociétale chez les femmes

- Atteinte de l'identité sociale de la maternité: confusion identité mère/femme
- Sentiment de solitude, d'être déconnectés des groupes sociaux habituels

○ Primaire

Au sein de la famille: Secret, tabou non partagé ou au contraire peur d'être questionnés en permanence
Peur de l'effondrement des figures parentales fragiles

○ Secondaire

Avec les cousins ou les amis la vue des enfants des autres, l'annonce de la grossesse des autres est insupportable.

Le vécu du parcours d'infertilité

Collège de Gynécologie CVL

Parcours AMP

L'impact émotionnel du parcours médical

Demarrer le processus

Un soulagement
Un espoir

Se soumettre au processus et à la temporalité médicale

Le sentiment de perte de contrôle

Parcours AMP

L'impact émotionnel du parcours médical

Les effets de la temporalité

Demarrer le processus

Un espoir
Un soulagement

Subir le processus médical

Le sentiment de perte de contrôle

Une course contre le temps

- Errances des rdv avant le parcours
- Constituer le dossier
- Le temps qui passe est svt une perte de chance
- COVID

L'attente des rdv

Un sentiment d'impuissance

Parcours AMP

Une épreuve asymétrique pour le corps

Du côté des hommes



SPG pour tous
Examens et investigations masculines
si infertilité masculine

Du côté des femmes +++



Explorations gynécologiques
systematiques des femmes

Explorations médicales



Prises de sang
Hysterosalpingographie
Coelioscopie

Traitements médicaux



Injection d'hormones
Echographies
PO et anesthésie

Risques médicaux



Effets secondaires des traitements

Collège de Gynécologie

Parcours AMP

Une épreuve asymétrique dans la tête

Stress et charge mentale pour les femmes



Anticiper l'impact professionnel

Organisation des rdv
Planification des absences
Motif des absences



Planifier les rdv et coordonner les agendas

Rdv au labo
Rdv avec l'infirmière à heures précises
La présence de M. a certains rdv



Gérer les traitements



Gestion des ordonnances
Gestion et suivi du traitement

Subir les effets physiologiques



Stress
Fatigue
Douleurs

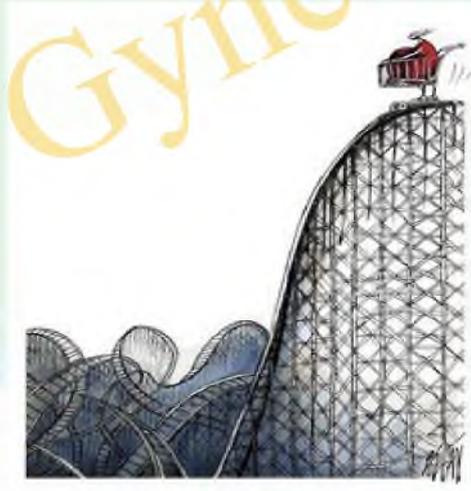
**Du stress à toutes les
étapes**



Parcours AMP

Autour des résultats

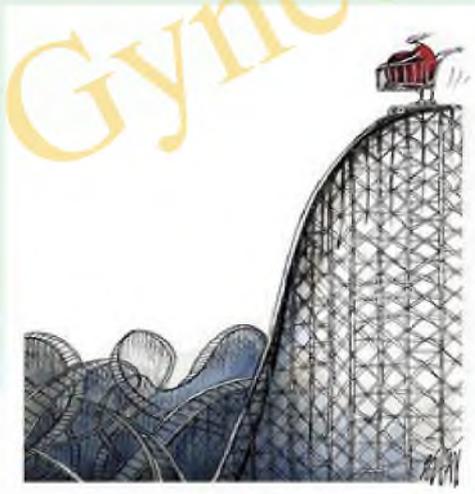
*Le processus se fige
Le temps est suspendu
tout s'arrête pendant 15 jours!*



Parcours AMP

Autour des résultats

*L'ascenseur émotionnel :
le stress augmente à chaque tentative*



Parcours AMP

Autour des résultats

- **Les montagnes russes émotionnelles**

← L'attente →

Les résultats négatifs



Parcours AMP

Autour des résultats négatifs

- **Les montagnes russes émotionnelles**

← L'attente →



Les résultats négatifs

Sentiment de tristesse,
d'échec et de
découragement

Sentiment de culpabilité

Risque d'abandon

Parcours AMP

Autour des résultats

- **Les montagnes russes émotionnelles continuent avec les résultats positifs!**

Parcours AMP

Autour des résultats positifs

- Les montagnes russes émotionnelles

← L'attente →

Les résultats positifs



Parcours AMP

Autour des résultats positifs

- **Les montagnes russes émotionnelles**

← L'attente →

Les résultats positifs



Stress qui augmente à
chaque tentative

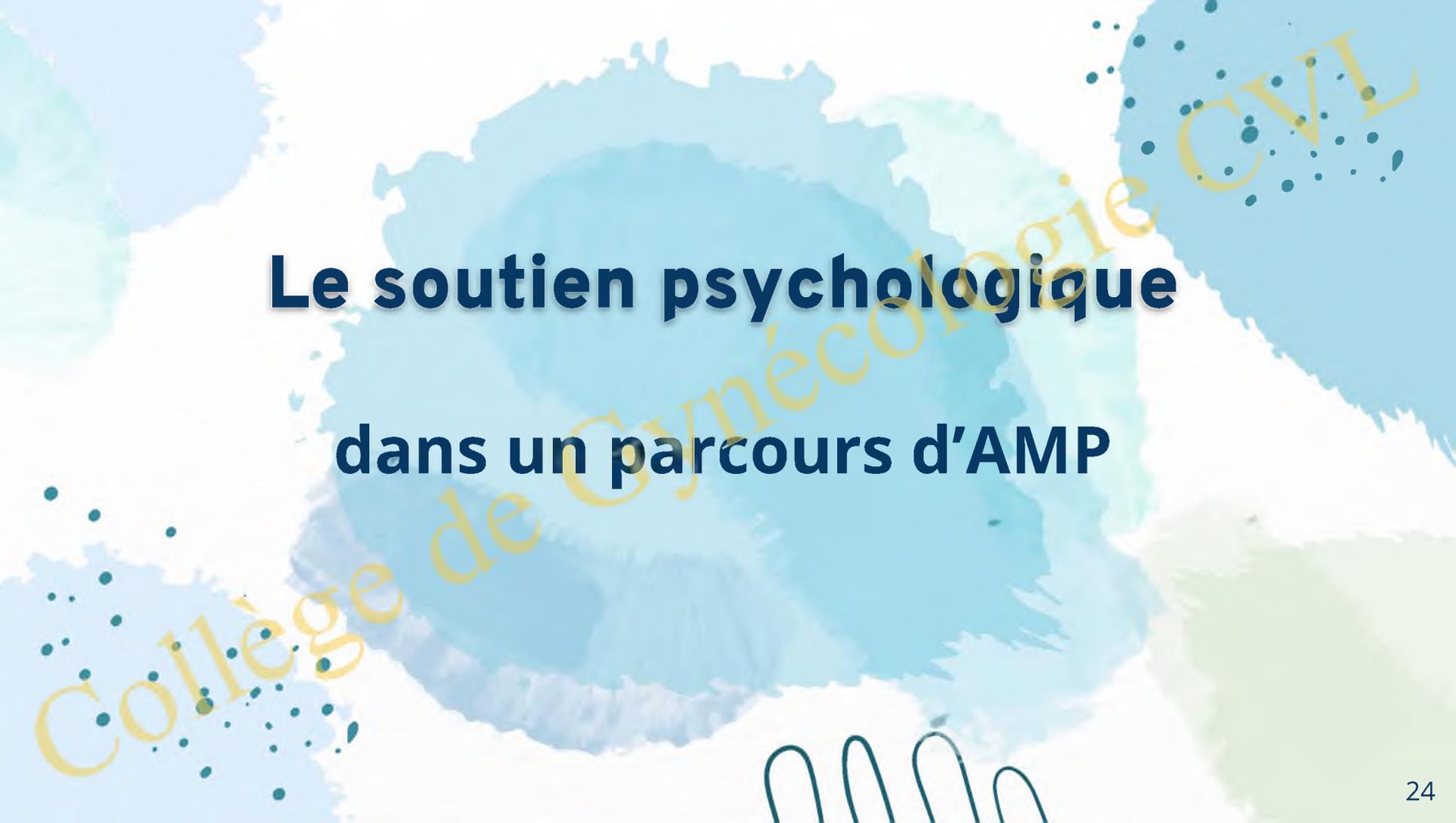
Joie et peur se
mélangent

Parcours AMP

Autour des résultats positifs

- **Les montagnes russes émotionnelles continuent avec les résultats positifs!**





Le soutien psychologique dans un parcours d'AMP

Place du psychologue en AMP

L'entretien psychologique

Avec le psychologue

Au CHRO

A la demande de l'équipe

A la demande des patients

Obligatoire

- ♀ seules, Fiv et don de gamètes
- Hospitalisation en gynéco
- Besoin d'évaluation d'un état ou d'un fonctionnement émotionnel particulier

Possible tout au long du parcours

- PO Transfert
- Echecs (fiv/ arrêt de PEC)
- Doutes, angoisses, stress

L'entretien avec le psychologue

Trois axes de travail

1

Evaluation
Psychopathologique

Du fonctionnement
psychique et
psychopathologique

2

Soutien
Psychologique

D'accompagnement et
de soutien psychologique

3

Education
Thérapeutique

ou Psychoéducation

Collège de Gynécologie CVL

Informez pour mieux se représenter les étapes

Information scientifique et éclairée

- vocabulaire
- sens
- métaphore

Adaptée à l'interlocuteur

Asymétrie des connaissances hommes/femmes

Faire évoluer son hygiène de vie

Poids, tabac, cannabis, alcool

Informez sur le cycle des hormones

Hormones et gestion du stress

Hormones et cycle féminin

La psycho-éducation

Diaporama, schémas

Étapes, images et photos du développement des embryons

**Une information
émotionnelle**

Par l'utilisation de
métaphore personnalisée

**La psycho
éducation**

**Un premier pas vers
l'autonomie**

**Un second pas vers la
métaphore**

De la métaphore à l'hypnose?

Hypnose et autohypnose

**Quels apports
dans un parcours de PMA?**

Exemple de séance d'auto hypnose spontanée chez une patiente

L'hysterosalpingographie douloureuse
de Mme Jourdain

Collège de Gynécologie CVL

Naturellement doués!

Un état naturel

Par exemple, c'est un état naturel, souvent utilisé avec talent par:

- les stressés
- les anxieux

Naturellement doués!

Un état naturel

Par exemple, c'est un état naturel, souvent utilisé avec talent par:

- les stressés
- les anxieux

Et donc le plus souvent: **à l'envers**

Naturellement doués!

Un état naturel

Par exemple, c'est un état naturel, souvent utilisé avec talent par:

- les stressés
- les anxieux

Et donc le plus souvent: **à l'envers**

Dans une forme de transe négative

Naturellement doués!

Un état naturel

Par exemple, c'est un état naturel, souvent utilisé avec talent par:

- les stressés
- les anxieux

Et donc le plus souvent:

à l'envers

Dans une forme de transe négative



Naturellement doués!

Un état naturel:

Comment alors devenir le
chevalier jedi
de l'hypnose?



Naturellement doués!

Un état naturel:

Comment alors devenir le chevalier jedi de l'hypnose?

Faire de l'hypnose, c'est réapprendre à l'utiliser à l'endroit!

Se réapproprier son pouvoir pour aller vers une Transe positive



A vous!

Expérience agréable d'un moment de vos vacances

Collège de Gynécologie CVL

Hypnose et Auto-hypnose

Auto-hypnose et hypnose

- Un vécu particulier,
- Cs mais (in)différent à notre environnement
- Vivre plus ou moins intensément ce qui se passe à l'intérieur de nous
- Fonctionnement naturel qui survient spontanément
- Perte de la notion du temps

Vagabondage hypnotique

L'hypnose est une succession de trances, légère puis plus profonde ou au contraire réveil suivis d'autres moments variables et variés

S'appuyer sur les ressources

- Des qualités
- Des compétences
- Des potentialités, des souvenirs utiles
- Des valeurs

Une première séance d'hypnose

Bases communes



Découvrir l'état modifié de cs

Découverte Détente Rêverie
Respiration voyageuse (C.Virot)

Vivre l'état hypnotique

Construire un lieu secure
Expérience du lieu agréable
Activer des ancrages



Découvrir les effets de l'incs

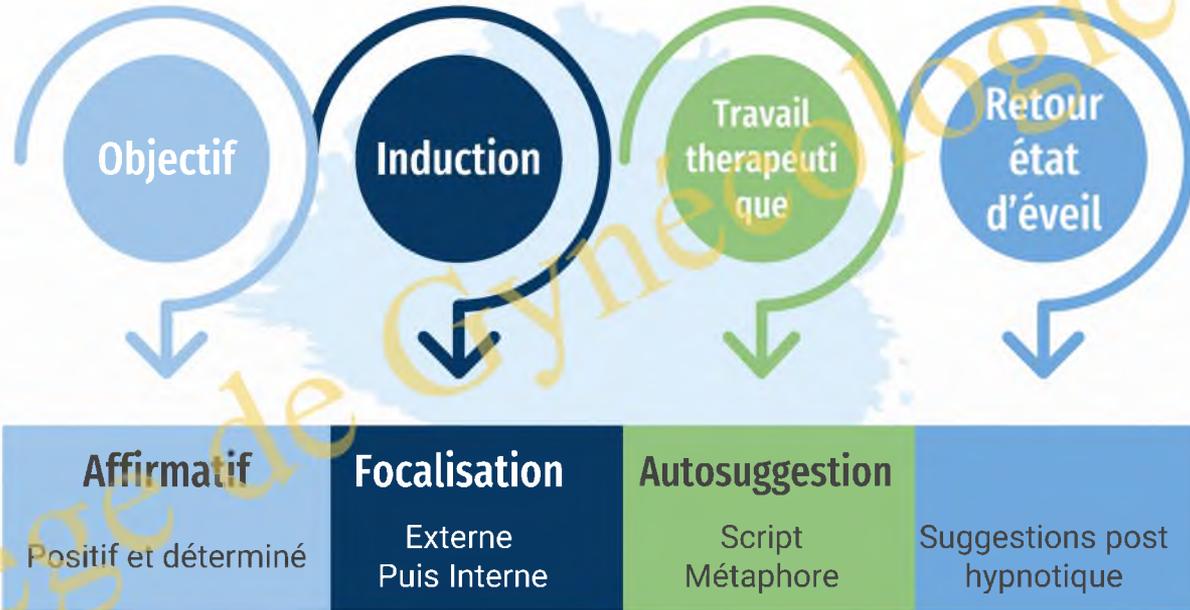
co-construction métaphorique
Réification
Technique de Rossi

Autohypnose +++

S'approprier l'outil
s'en servir seule
chez elle lors des traitements ou
lors des examens douloureux



Autohypnose



L'hypnose et l'AMP

Devenir une exploratrice de son état modifié de CS

Découvrir et Explorer un état modifié de cs

- **Découvrir et prendre cs de sa manière de ressentir:**
 - la détente
 - le confort

à travers les sensations corporelles

- Enregistrement audio pour s'aider si besoin



L'Auto-hypnose et l'AMP

Devenir un(e) magicien(ne) de son état modifié de CS

Choisir le héros ou le superhéros
que vous voulez être



L'Auto-hypnose et l'AMP

Devenir une magicienne de son état modifié de CS

Créer sa propre formule magique!

Devenir magicien

- Définir un objectif précis **Baguette magique**
 - Phrase au présent
 - Phrase affirmative, déterminée et positive
- Créer des autosuggestions
Formule personnalisée pour l'activer

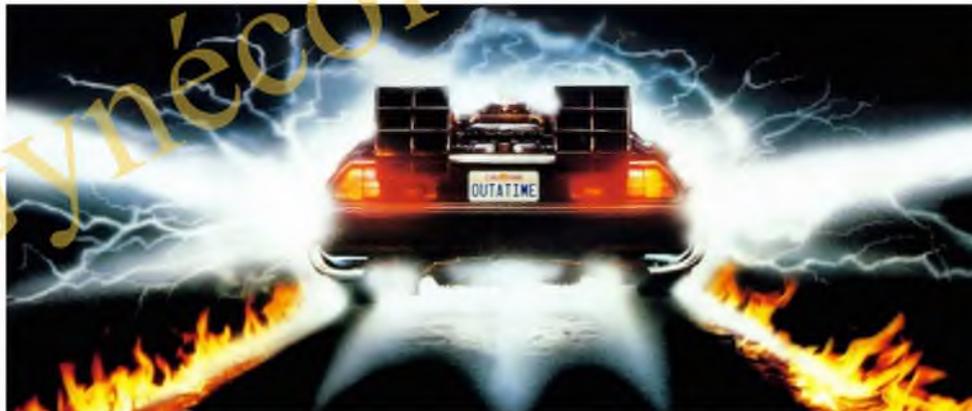
Afin d'écrire sa propre destinée!



L'Auto-hypnose et l'AMP

Devenir un magicien de son état modifié de CS

Pour explorer toutes les dimensions temporelles



RETOUR
VERS
LE FUTUR

L'Auto-hypnose et l'AMP

Devenir (une) auteur(e) et créer son scénario?

Se donner rdv à soi-même:
une manière de se redonner de la valeur

Le temps du processus

En fonction des étapes, modifier et adapter sa métaphore en lien avec la psychoéducation ou sa magie intérieure

Belle moisson de blés mûrs, Nidation, jardin exotique luxuriant, grotte secrète

Construire, aménager, installer un cocon pour accueillir un invité

Faire d'une terre aride et désertique, une terre abondante verte et fertile

Le temps de l'injection:

Utilisation de ce temps comme un temps pour soi
et non pas un temps d'action entre deux autres actions.

Ne pas lutter contre le processus du ttt, mais **surfer sur la vague des hormones**

Phobie des piqûres: dark vador de l'hypnose
on est du côté obscur de la force!

L'Auto-hypnose et l'AMP

Devenir une guérisseuse pour soi?

Endométriose et douleurs?



Hypnose et douleur

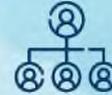
La règle des trois tiers d'Erickson



La douleur réelle



**La douleur
d'anticipation**



**La douleur des
souvenirs**

Collège de Gynécologie CVL

Auto-hypnose et douleur

Une expérience sensorielle qui va servir de support à un travail de symbolisation

Pendant la séance, la patiente modifie le ressenti de ce qu'elle vit et prend conscience en direct de ce que l'hypnose peut apporter.

Le protocole de réification

**Et si vous deviez me décrire
votre douleur:
A quoi ressemblerait elle?**

**Une couleur?
Une forme?
Une sensation?**

Redécouvrir et vivre autrement son corps

Apport de l'autohypnose dans la gestion
de la douleur et de l'infertilité

Une atteinte à l'intégrité corporelle
Le corps est vécu tour à tour comme un:

Ennemi

Douleurs/ Infertilité

Connexion au corps grâce
à la respiration voyageuse
Traverser la sensation
désagréable et ne plus
l'occulter

Soutien

Détente Confort

Vivre, ressentir et jouer
avec un état modifié de
conscience
Métaphores, réification, Rossi

Allié

Plaisir et Créativité

Découvrir de nouvelles
ressources et capacités
intérieures de changement
Créer et s'appuyer sur des
images internes positives

Redécouvrir et vivre autrement son corps

Apport de l'autohypnose dans la gestion de la douleur et de l'infertilité

Une intégrité corporelle retrouvée
Le corps est vécu tour à tour comme un:



L'auto hypnose donne un sentiment de compétence, un plaisir à créer, à jouer avec ses émotions et vient nourrir la confiance en soi.

Vivre autrement le parcours AMP

Apport de l'hypnose et l'autohypnose

Perdre le contrôle du déroulé
médical

Devenir Exploratrice

Explorer son état de détente

Vivre pleinement chaque étape, ne plus subir le temps médical

Gérer ses émotions son stress

Devenir Magicienne

Développer de nouveaux pouvoirs de régulation émotionnelle, même en cas d'échec

Transformer l'Everest en Monts d'Auvergne

Retrouver des ressources positives
créativité

Devenir Auteur (e) et
Actrice

Se créer un nouveau monde intérieur

S'inventer un nouveau futur ou un passé plus doux

Prendre soin de ses douleurs

Devenir guérisseuse

Etre autonome pour trouver du confort physique

Appréhension et Examens difficiles, douleurs physiques

Apport de l'Autohypnose Aussi pour vous?

Perdre le contrôle du déroulé de la
journée
Professionnelle
personnelle

Devenir Explorateur

Découvrir un nouvel outil et état
modifié de cs

se détendre physiquement, souffler entr
deux rdv

Gérer ses émotions, son stress

Devenir Magicien

Modifier le temps

Préparer une cs ou une annonce
difficile
Apaiser une urgence ou un stress
vécue dans la journée

Retrouver des ressources positives
créativité

Devenir Acteur

Apprendre à récupérer d'un état de fatigue
vite plus rapidement (lieu ressource)

Prendre soin de ses douleurs

Devenir guérisseur

Prendre soin de son corps (douleurs
physiques, stress)

Merci pour votre attention!

Petite Bibliographie

Monique Bydlowski

2008, Fil rouge, PUF

**La dette de vie. Itinéraire
psychanalytique de la
maternité**

**C. Bergeret-
Amsalek**

1996, Desclée de Brouwer.

Le mystère des mères

Thierry Servillat

2017, Interéditions, poche

**Pratiquer facilement
l'autohypnose**

Claude Virot

2021, R.Laffont

**Hypnose et
autohypnose**

Maïtie Trélaün

2014, Éditions jouvence

**Les trésors du cycle de
la femme**

F. Garden-Brèche

S. Desanneaux-Guillou

2014, Editions Arnette

**Hypnose médicale en
situation difficile**