

**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

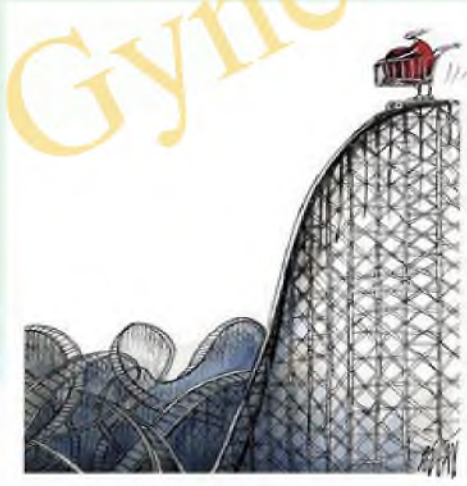
**Du stress à toutes les  
étapes**



# Parcours AMP

## Autour des résultats

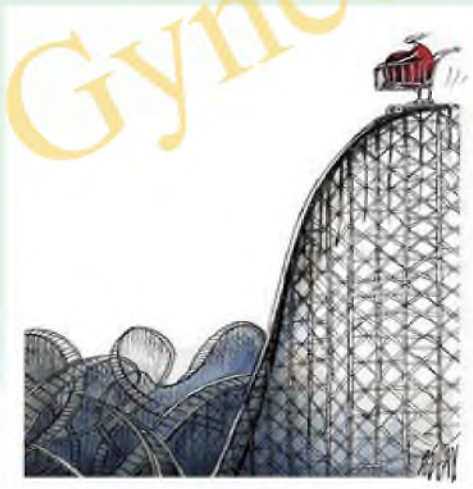
*Le processus se fige  
Le temps est suspendu  
tout s'arrête pendant 15 jours!*



# 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

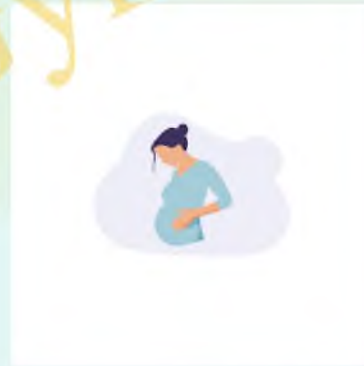
Joie et peur se  
mélangent



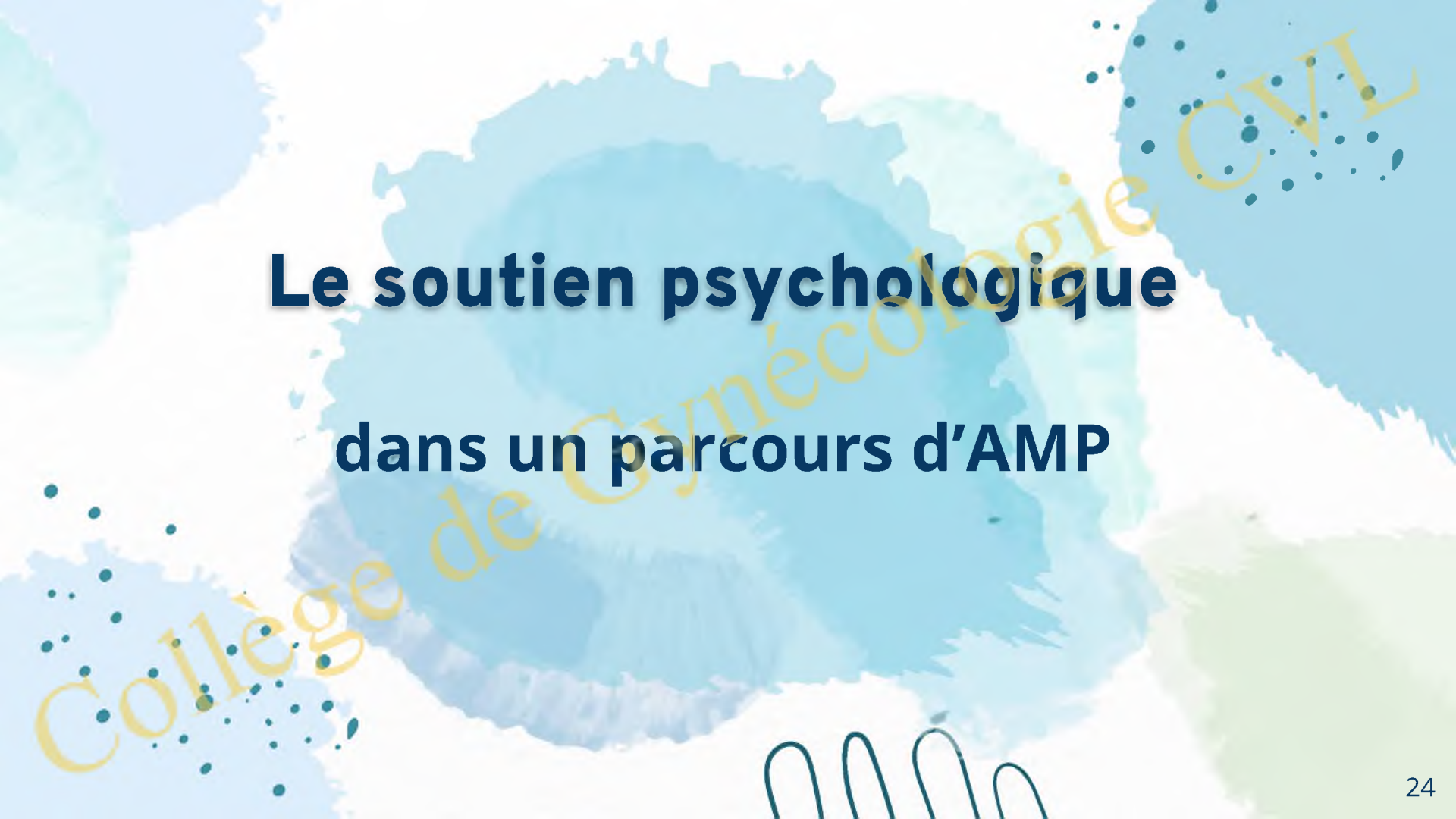
# Parcours AMP

## 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

## **Informier 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

## **Informier 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



**Un premier pas vers l'autonomie**

**Une information émotionnelle**

Par l'utilisation de métaphore personnalisée

**La psycho  
éducation**

**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?



Collège de

Gynécologie

CVL



# 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

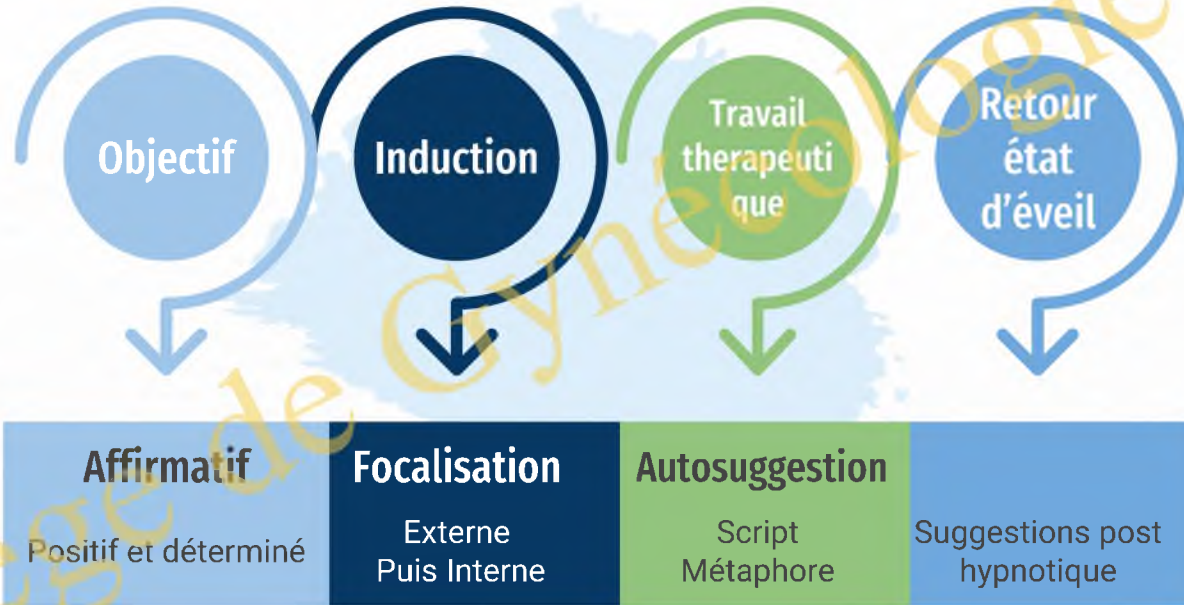
### Autohypnose +++

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**