

MARIE F. MONGAN

M. Ed, M. Hy.

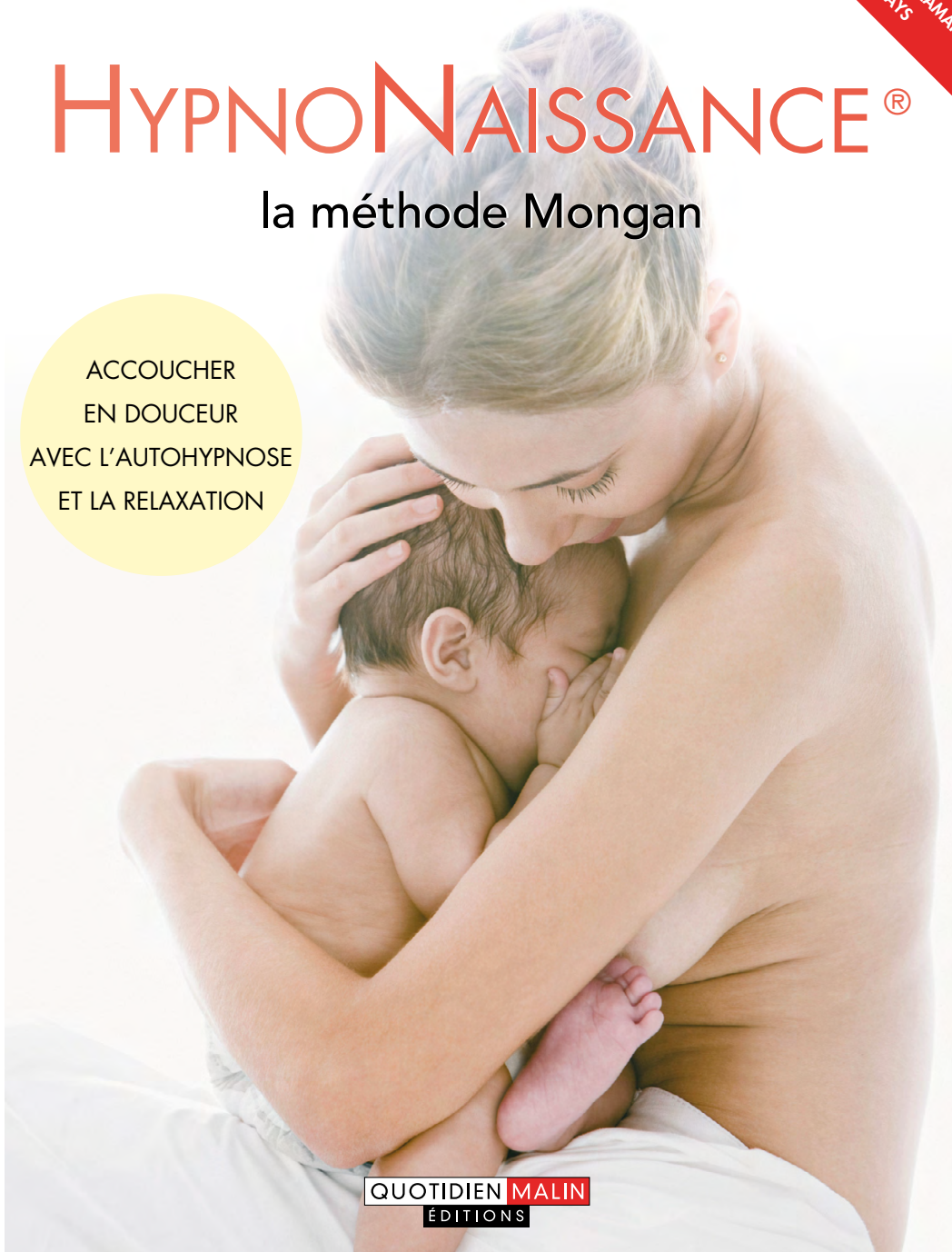
HYPNONAISSANCE®

la méthode Mongan

ACCOUCHER
EN DOUCEUR
AVEC L'AUTOHYPNOSE
ET LA RELAXATION

LA MÉTHODE
RÉVOLUTIONNAIRE
PLÉBISCITÉE PAR LES MAMANS
DANS 45 PAYS

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS



HYPNONAISSANCE®

la méthode Mongan

**Saviez-vous qu'il est possible d'accoucher dans le calme, la sérénité
et souvent même sans douleur ?**

Déjà pratiquée dans 45 pays, l'HypnoNaissance® propose :

- Des explications simples et rassurantes pour mieux comprendre et apprivoiser votre corps pendant la grossesse afin d'accompagner ses changements en douceur.
- Des outils concrets pour en finir avec le mécanisme « peur-tension-douleur » : relaxations profondes, techniques de visualisation, exercices d'autohypnose...
- Les bonnes positions illustrées pour se muscler où il faut et faciliter chaque phase du travail : la grenouille, l'ours polaire, le banc de naissance...

**LA MÉTHODE MONGAN, RECONNUE ET ENSEIGNÉE DANS LE MONDE ENTIER,
ENFIN DISPONIBLE EN FRANCE !**

Marie F. Mongan est diplômée en hypnose et a été la première à formaliser et démocratiser le concept d'HypnoNaissance®. Sa méthode, révolutionnaire, a déjà conquis de nombreux pays où elle est relayée par des praticien(ne)s certifié(e)s.

ISBN 979-10-285-0012-2



9 791028 500122

18 euros
Prix TTC France

design : bernard amiard

RAYON : PARENTING

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins
sur notre blog : www.quotidienmalin.com
sur notre page Facebook : www.facebook.com/QuotidienMalin

Note : La méthode HypnoNaissance® et cet ouvrage qui en décrit les techniques ne remplacent pas l'avis d'un médecin. Demandez l'avis d'un professionnel de santé avant d'entreprendre un programme prénatal de préparation à la naissance. Les personnes qui suivent les recommandations de ce livre ou de la méthode HypnoNaissance® le font de leur propre gré. L'auteur, l'éditeur et le *HypnoBirthing Institute* ne sont pas responsables de complications liées à la grossesse ou à l'accouchement des participantes.

Titre de l'édition originale : *HypnoBirthing®*, *the Mongan Method*
Copyright © 1992, 1998, 2005 Marie F. Mongan
Published under agreement with
HEALTH COMMUNICATIONS, INC., Deerfield Beach, FL, U.S.A.
All right reserved
French translation copyright © 2014 by Leduc.s Éditions

Traduction et adaptation pour le Canada : Ilona Fritsch
Adaptation pour la France : Elizabeth Echlin
Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Paul Svancara

© 2014 Quotidien Malin, une marque des éditions Leduc.s
17, rue du Regard
75006 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0012-2

MARIE F. MONGAN
M. Ed, M. Hy.
(Naissance par autohypnose)

HYPNONAISSANCE®

la méthode Mongan

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

Je voudrais exprimer ma gratitude à Ilona Fritsch qui est responsable de la traduction et de la publication de ce livre.

Au tout début de l'aventure HypnoNaissance®, Ilona est devenue une des premières praticiennes en HypnoNaissance® au Canada. Elle enseignait alors avec passion aux futurs parents de langue française du Québec cette philosophie qui prône une naissance douce et calme. Elle a été admise par la suite à la faculté HypnoNaissance®. Dès lors, en plus de préparer les parents à la naissance de leur bébé, elle a commencé à offrir des formations de praticien(ne) en HypnoNaissance®.

Grâce à son dévouement et à sa détermination à faire connaître la philosophie HypnoNaissance®, les couples de langue française ont maintenant la possibilité d'apprendre cette méthode unique et peuvent enfin vivre la naissance en douceur que toutes les femmes désirent, à la fois pour elles-mêmes et pour leur bébé.

Marie F. Mongan

À ma fille Maura dont la décision d'avoir un enfant m'a fourni l'inspiration nécessaire pour recréer la méthode de naissance naturelle que j'avais utilisée lors de sa naissance en 1959, une méthode qui a mis de nombreuses années à voir le jour. Je salue son choix avec amour et gratitude.

À nos nombreux petits-enfants HypnoNaissance® qui sont nés depuis l'instauration du programme :

Kyle Patrick, né le 3 janvier 1990, Jennifer Marie, née le 4 décembre 1991, Patrick John, né le 11 septembre 1992, Jessica Michelle, née le 27 mars 1993, Meghan Taylor, née le 28 septembre 1996, Melissa Kelley, née le 25 novembre 1996, Rachel Katherine, née le 18 octobre 1998, Lurena Kelly, née le 17 avril 1999, Garrison Forest, né le 9 septembre 2000, Jamie Madisyn, né le 12 mai 2001, Shane Christopher, né le 26 juin 2002.

À mon mari, Gene, qui a été un compagnon de travail patient à chaque réédition de ce livre sur l'HypnoNaissance®. Sans son amour et son soutien, ce livre n'aurait jamais vu le jour et il n'aurait jamais été révisé et augmenté.

*Si nous voulons créer
Un monde sans violence
Où le respect et la douceur
Remplacent la peur et la haine...*

*Nous devons commencer
Par changer notre façon de traiter chacun
Au début de la vie*

*Parce que c'est là
Que se forment nos modèles les plus profonds.*

*Ce sont les racines
De la peur et de l'aliénation...
Ou de l'amour et de la confiance.*

*Suzanne Arms, auteure
Immaculate Deception
Immaculate Deception II*

Sommaire

Remerciements	11
Avant-propos du D ^r Lorne R. Campbell.....	13
Introduction	17
Message aux parents	19
Un mot d'Ilona Fritsch, M. Hy. (praticienne en HypnoNaissance® au Québec)	25
Chapitre 1. La naissance de l'accouchement naturel	29
Chapitre 2. La naissance d'HypnoNaissance®	35
Chapitre 3. Envisager la naissance avec calme : la philosophie HypnoNaissance®	50
Chapitre 4. « C'est quoi, tout ce chichi ? » Le pouvoir de la simplicité	56
Chapitre 5. De la célébration à la peur : l'histoire des femmes et de l'accouchement.....	64
Chapitre 6. Comment la peur affecte le travail.....	74
Chapitre 7. Se libérer de la peur.....	85
Chapitre 8. Le pouvoir de l'esprit.....	90
Chapitre 9. Tomber amoureux de votre bébé.....	106
Chapitre 10. Le choix des intervenants et de l'environnement pour la naissance.....	116
Chapitre 11. Préparer le corps et l'esprit pour mieux réussir.....	140
Chapitre 12. Les techniques de respiration	146
Chapitre 13. Les techniques de relaxation	155
Chapitre 14. Les techniques de visualisation.....	161
Chapitre 15. Les techniques d'approfondissement	172
Chapitre 16. L'alimentation.....	179
Chapitre 17. L'exercice	185



Chapitre 18. Le massage du périnée.....	195
Chapitre 19. Se préparer à accueillir son bébé	198
Chapitre 20. Lorsque le bébé se présente par le siège	205
Chapitre 21. Avant le travail : quand le bébé est prêt.....	209
Chapitre 22. Laisser votre bébé et votre corps établir le rythme	215
Chapitre 23. Quand la nature a besoin d'aide	219
Chapitre 24. La naissance, un travail d'amour : le prélude au travail	224
Chapitre 25. Affirmations pour une naissance facile et confortable	226
Chapitre 26. Comment votre corps travaille avec vous et pour vous	228
Chapitre 27. L'arrivée à l'hôpital ou à la maison de naissance.....	234
Chapitre 28. Le début du travail	239
Chapitre 29. Le travail progresse : la phase d'amincissement et d'ouverture.....	246
Chapitre 30. Le travail qui progresse lentement.....	251
Chapitre 31. Tout près de la naissance	256
Chapitre 32. Donner naissance : insuffler l'amour, donner la vie ...	262
Chapitre 33. Les positions pendant la phase de naissance	269
Chapitre 34. L'apparition de la tête et la naissance	277
Chapitre 35. Après la naissance	281
Chapitre 36. Le quatrième trimestre.....	284
Chapitre 37. Le lait maternel : l'aliment par excellence	291
Conclusion par Ilona Fritsch	297
Annexes. Le plan de naissance	299
Suggestions de lectures	303
Liste des praticiens HypnoNaissance® – la méthode Mongan	307
Table des matières	311

Remerciements

J'aimerais exprimer ma plus profonde gratitude à :
D^r Jonathan Dye de Buffalo, New York, un des pionniers des premières heures de l'accouchement naturel qui, à la fin des années 1800, dans son livre *Easier Childbirth*, a jeté les bases de la philosophie HypnoNaissance® selon laquelle donner naissance est un acte normal, naturel et sain qui peut se dérouler « sans danger et sans douleur ».

D^r Grantly Dick-Read (1890-1959), mari, père et philosophe anglais qui, grâce à son travail en obstétrique et à son livre, *L'Accouchement sans douleurs*, a redonné aux femmes leur pouvoir légitime d'enfanter de façon vraiment naturelle. C'est un prophète dont la réputation demeure à faire. Ses théories et le travail qu'il a accompli pour promouvoir l'accouchement naturel ont inspiré la méthode HypnoNaissance®.

Tous ces couples qui, dès le début, ont cru en cette méthode et ont accepté de faire confiance à la philosophie HypnoNaissance®, convaincus que cette façon très naturelle de donner naissance leur permettrait de se réaliser pleinement au moment de vivre la plus belle célébration de la vie : la naissance. C'est grâce à eux, et à la voie qu'ils ont tracée pour les autres, que la méthode HypnoNaissance® a acquis la notoriété dont elle jouit aujourd'hui.

Mary Ann Murphy, ma chère amie, qui a illustré la simplicité naturelle de la philosophie HypnoNaissance® en créant notre premier logo qui représente l'amour et le lien d'attachement que vit une famille au cours d'une HypnoNaissance®.



George Ferren, mon bras droit, sans qui le travail au quotidien pendant toutes ces années au *HypnoBirthing Institute* n'aurait jamais pu être accompli. Il continue d'être un pilier dans le développement et le bon fonctionnement de l'organisme.

Avant-propos du Dr Lorne R. Campbell

Marie F. Mongan a consacré sa vie entière à travailler avec des femmes de tous les âges et de tous les milieux. Dans son livre sur la méthode HypnoNaissance®, elle partage son expérience personnelle de la naissance et sa sensibilité aux besoins tant émotifs que spirituels des femmes qui donnent naissance. Ce livre porte le message que l'accouchement est un événement normal, un message qui s'adresse à toutes les familles qui désirent mettre au monde leur bébé en toute sécurité, dans le calme et la paix.

Cet ouvrage, ainsi que la méthode HypnoNaissance® elle-même, a procuré aux médecins qui partagent cette vision de la normalité de la naissance un cadre pour pratiquer l'obstétrique en accord avec notre formation et qui va en même temps dans le sens de notre cœur. Pour plusieurs d'entre nous, HypnoNaissance® a changé notre façon de pratiquer l'obstétrique.

J'ai commencé à « faire » des accouchements en 1983. J'étais favorable à l'utilisation des médicaments pour réduire la douleur chez les femmes qui accouchaient. Malgré mes efforts pour prendre les meilleures décisions médicales, je rencontrais un grand nombre de complications, y compris chez les nouveau-nés qui éprouvaient des problèmes respiratoires. Je croyais que la péridurale était quelque chose de fantastique. Mon taux de césariennes était alors de 25 %.

Plusieurs patientes souhaitaient accoucher naturellement. J'ai donc aidé des centaines de femmes à mettre leur bébé au monde en soufflant et en poussant. Je n'utilisais les analgésiques que si la mère



ne supportait plus la douleur. Les bébés naissaient sans problèmes respiratoires, mais la mère et le bébé étaient épuisés, et il fallait souvent leur donner de l'oxygène. Mon taux de césariennes avait toutefois chuté à 5 %.

J'ai ensuite utilisé la visualisation pour gérer la douleur. J'avais parfois encore recours aux médicaments et rarement à une péridurale. Je continuais de voir des bébés épuisés qui avaient de la difficulté à s'attacher à leur mère. Mon taux de césariennes restait à 5 %.

Par la suite, j'ai commencé à me servir de l'hypnose pour gérer la douleur. J'avais de bons résultats. Les bébés éprouvaient moins de difficultés et avaient rarement besoin d'oxygène, mais les mères ressentaient quand même de la douleur. Mon taux de césariennes était toujours à 5 %.

Il y a quelques années, j'ai effectué la transition vers HypnoNaissance®, la méthode Mongan. Je suis maintenant convaincu qu'un accouchement normal n'a pas besoin d'être douloureux. J'ai assisté à plus de 200 naissances où la mère utilisait les techniques et la philosophie HypnoNaissance®. Toutes les familles sont enchantées de l'expérience de la naissance de leur enfant. Je vois des proches qui s'impliquent significativement auprès de la mère et qui la soutiennent de différentes façons. Je ne rencontre plus de complications. Aucun bébé n'a eu besoin d'oxygène ni de quoi que ce soit d'autre, sauf la chaleur du corps de sa mère. Je n'ai eu recours qu'à trois césariennes en autant d'années. Depuis que j'ai commencé à suivre la méthode HypnoNaissance®, je n'ai plus jamais eu recours aux analgésiques.

Avec le temps, je me suis rendu compte que je ne « faisais » plus d'accouchements. J'assiste et j'observe la mère qui donne naissance dans le calme et le confort, et c'est le compagnon de naissance qui reçoit le bébé. Mon nouveau rôle consiste simplement à être présent pour assister au miracle de l'HypnoNaissance®.



C'est maintenant avec enthousiasme que je donne régulièrement des conférences à des groupes de médecins sur l'efficacité d'Hypno-Naissance[®] pour un accouchement plus facile et plus confortable. Je suis toujours très heureux de parler à des professionnels de la santé (ou à toute autre personne) de mes expériences avec l'accouchement vraiment naturel. Je compte un grand nombre de familles Hypno-Naissance[®], des mères et des pères, qui témoignent volontiers de ce qu'ils ont vécu en donnant naissance.

Au titre de membre de la faculté de l'*Atlanta Family Medicine Residency Program* à Atlanta, en Georgie, j'enseigne l'HypnoNaissance[®] aux résidents en médecine que je forme afin qu'ils puissent offrir cette possibilité à leurs patientes.

Je vous recommande chaleureusement ce livre ainsi que la méthode bien conçue qu'il propose. Il contribue à faire de la naissance de nos enfants un pas dans la bonne direction, vers un monde meilleur.

D^R LORNE R. CAMPBELL, SR.

Professeur adjoint d'enseignement clinique en médecine familiale,
*Mercer School of Medicine, University
of Rochester and SUNY-Buffalo School of Medicine*

Introduction

*Mon rêve est que toutes les femmes,
partout dans le monde, aient la joie de donner naissance en
toute sécurité, de façon confortable et satisfaisante autant
pour elles que pour leur bébé.*

Marie F. Mongan

Se préparer à accueillir un bébé est une expérience marquante, non seulement au moment de la grossesse et de la naissance, mais pour toute la vie. HypnoNaissance® propose une approche remarquablement simple de cette importante transition alors que débute votre rôle de parents et que vous devenez une famille.

Cette édition de *HypnoNaissance®*, *la méthode Mongan* est une version détaillée de mes précédents ouvrages utilisés par les parents pour se préparer à une naissance en douceur. Ce livre s'adresse plus particulièrement aux 95 % des familles dont la grossesse est considérée comme normale, sans risque ou à faible risque. Si vous faites partie de cette vaste majorité, HypnoNaissance® vous enseignera des techniques de relaxation et de visualisation ainsi que des exercices physiques et de bonnes habitudes alimentaires qui vous permettront de vivre une grossesse et une naissance heureuse et saine.

Si vous ne souscrivez pas encore pleinement à l'idée d'un accouchement et d'une naissance naturels, ce livre vous fournira une occasion d'explorer cette notion et de développer une approche de la grossesse et de la naissance qui vous permettra de vous préparer à un accouchement plus sécuritaire, plus confortable, plus facile et plus heureux.



Le fait de comprendre l'origine de plusieurs des croyances et des mythes entourant la naissance que notre culture a fini par intégrer peut vous aider à prendre certaines décisions lors de votre préparation à un des moments les plus importants de votre vie. Ce livre vous fera découvrir des façons d'entrer en contact avec votre bébé à naître afin de mieux comprendre ce petit individu, pleinement conscient et capable d'interagir avec vous, même avant la naissance. Vous pouvez apprendre à préparer votre corps et votre esprit de façon à vivre un accouchement plus heureux, quelle que soit votre intention actuelle.

Pour ceux d'entre vous qui ont déjà décidé de mettre leur enfant au monde avec HypnoNaissance®, ce livre sert de manuel et est utilisé lors de la série de cours qu'offrent les praticiennes en HypnoNaissance® accréditées et affiliées au *HypnoBirthing Institute*. Cet ouvrage explique la philosophie et les techniques employées par les familles HypnoNaissance®. Vous y trouverez plusieurs informations et conseils. Toutefois, les directives détaillées et les explications concernant des méthodes spécifiques, les scénarios et les démonstrations que vous fournira la praticienne en HypnoNaissance® pendant les cours, et même pendant votre accouchement, sont inestimables.

Le contenu de ce programme n'est pas destiné à remplacer les soins et les avis médicaux. Vous devez toujours consulter un professionnel de la santé pour toute question touchant la grossesse.

Vous pourrez obtenir de plus amples informations au sujet des cours pour les parents et des formations de praticien(ne) en HypnoNaissance® en consultant notre site Web www.hypnonaissance.com.

Message aux parents

À LA MÈRE

Votre aventure dans la parentalité est une des plus fascinantes expériences de toute votre vie. Le choix d'HypnoNaissance® en fera un événement encore plus gratifiant.

Cependant, effectuer ce choix ne constitue qu'une décision parmi tant d'autres que vous et votre conjoint aurez à prendre tout au long de cette aventure. Ce sera une période très chargée et plusieurs des décisions que vous prendrez auront un impact important sur votre vie et celle de votre bébé.

L'élément clé pour plusieurs de ces décisions est étroitement lié à votre vision de la naissance et de votre rôle dans cette aventure de la grossesse, de l'enfantement et de la parentalité. J'espère que le matériel HypnoNaissance® vous aidera, vous et votre conjoint, à faire des choix dans plusieurs aspects importants de la grossesse et de la naissance et qu'il vous servira dans votre rôle de parents. La méthode est conçue pour vous deux, parce que votre compagnon de naissance jouera un rôle essentiel pendant votre grossesse et votre accouchement. Vous suivrez les cours ensemble et vous participerez activement aux exercices et à la pratique. Si votre conjoint semble hésitant, peut-être déciderez-vous de choisir un second compagnon de naissance pour votre travail et la naissance. Ces deux personnes seront les bienvenues aux cours HypnoNaissance®. Sachez toutefois qu'il n'est pas rare qu'un compagnon de naissance qui s'était montré hésitant au départ s'épanouisse complètement en prenant part aux discussions qui ont lieu pendant les cours. La plupart se montrent plus disposés à jouer un rôle actif pendant la phase de préparation et



le travail, même si ce n'était pas le cas au début. Vous pouvez également demander à votre praticienne en HypnoNaissance® d'assister à votre accouchement. Plusieurs d'entre elles sont formées pour accompagner le travail et elles seront heureuses d'y prendre part.

La prise de conscience que vous portez une nouvelle vie et que vous lui donnerez le jour sous peu éveillera en vous des sentiments et des émotions que vous n'aviez jamais éprouvés auparavant. Comme pour la plupart des futurs parents, vos pensées sont en grande partie dirigées vers ce petit bébé que vous portez et à la naissance duquel vous vous préparez. Ceci est très important. Réfléchissez à quel point vous êtes spéciale, ainsi qu'à ce que vous ressentez face aux changements qui se produisent à mesure que votre enfant se développe.

Peu importe le nombre d'enfants que vous avez, cette expérience sera unique pour vous et pour votre bébé. Cet enfant ne naîtra physiquement qu'une seule fois et sa naissance ne pourra jamais avoir lieu à nouveau. Aucun autre être humain que vous n'aurait pu concevoir cette petite personne et la mettre au monde. Vous ne vivrez cet événement qu'une fois et il est tout naturel que vous et votre compagnon soyez à la recherche d'une naissance qui soit la plus sécuritaire, satisfaisante et confortable possible pour votre bébé.

HypnoNaissance® valorise ce caractère unique et ce sentiment d'émerveillement en vous aidant à prendre conscience que votre corps est le plus parfait instrument de la nature, le véhicule qu'empruntera votre enfant pour se développer miraculeusement et faire son entrée dans le monde. C'est au moment de la naissance que la nature réalise le meilleur d'elle-même. C'est la mise en œuvre de toute la puissance de la vie qui assure la survie de la race humaine. Tous les autres accomplissements de la nature sont peu de chose par rapport au miracle de la naissance, et vous êtes tous les deux au cœur même de cet extraordinaire miracle.



La nature a travaillé avec vous depuis le tout début de votre grossesse pour préparer votre corps à cette grande merveille. Votre corps travaille en harmonie avec votre esprit. Vous apprendrez comment travailler avec la nature et vous vous préparerez à donner naissance naturellement, en toute sécurité, en vous nourrissant de façon appropriée, en adoptant de bonnes postures, en vous mettant en forme et en faisant confiance au processus de la naissance. Vous en viendrez à comprendre que, lorsque votre esprit est libre de la peur et de la tension, votre corps peut fonctionner sans douleur comme il a été créé pour le faire.

Sachant ceci et grâce aux techniques HypnoNaissance® que vous pratiquerez, vous augmenterez votre confiance en vous, ce qui vous permettra de donner naissance à votre bébé dans la détente et la joie.

AU PÈRE OU COMPAGNON DE NAISSANCE

Vous (conjoint, ami(e), sœur, mère) qui avez hâte d'agir à titre de compagnon de naissance, vous avez un rôle très spécial à jouer avec la méthode HypnoNaissance®. Un nombre incalculable de femmes, qui ont donné naissance avec cette méthode, ont attribué leur succès à l'aide et au soutien que leur a fourni leur compagnon de naissance. La complicité et l'attachement qui se développent pendant le travail et la naissance créent un partenariat, au-delà de toute description. Les couples racontent qu'ils se sont rapprochés plus qu'ils ne croyaient jamais pouvoir le faire. Pouvoir compter sur le soutien d'un compagnon de naissance attentif et aimant est un facteur très important pour assurer le bien-être émotionnel de la femme enceinte et du bébé qu'elle porte.



Il est important que vous participiez au choix d'un professionnel de la santé qui respectera votre désir de vivre en toute sécurité une naissance naturelle. La plupart des pères se sentent bienvenus lorsqu'ils assistent aux visites prénatales et ils sont enthousiastes d'apprendre comment leur bébé se développe et grandit. Votre détermination à vous assurer que la naissance que vous avez tous deux planifiée se réalise est vitale. Votre propre confiance contribuera à construire la confiance de la mère et ouvrira la voie à une bonne relation avec le professionnel de la santé.

En apprenant les techniques pour aider la mère pendant sa grossesse et en prenant part aux pratiques à la maison, vous donnez à votre bébé l'assurance qu'il occupe déjà une part importante de vos vies.

En faisant partie intégrante du processus, vous apportez la confiance et l'assurance nécessaires à l'environnement de naissance. Vous serez l'assistant et vous aiderez la mère à conditionner son esprit à se détendre en réponse à vos suggestions. Le son de votre voix et le contact de votre main la guideront au cours du travail. Les petites attentions, les encouragements, la compréhension mutuelle et la proximité vous permettront de partager un moment unique, ce qui contribuera à créer un lien pour la vie entière.

Au début, vous vous questionnerez peut-être sur votre rôle dans la chambre de naissance. C'est normal. Toutefois, lorsque vous guiderez la mère avec vos suggestions pendant le travail, vous sentirez rapidement l'importance de ce type de soutien, soit la rassurer continuellement sur sa capacité à donner naissance en douceur et maintenir la paix et le calme autour de la naissance. En travaillant avec elle lors de chaque vague*, vous vous concentrerez uniquement sur elle et vous n'aurez plus conscience des autres. Vous saurez instinctivement ce

* En langage HypnoNaissance®, on préfère parler de vagues plutôt que de contractions (voir chapitre 8).



que vous devez faire et vous ne vous préoccuperez pas des allées et venues des intervenants.

Si vous abordez cette naissance dans la peur de voir souffrir quelqu'un que vous aimez, les cours HypnoNaissance® dissiperont ces craintes. La future mère et vous apprendrez des techniques qui soulageront l'inconfort et qui pourront même l'éliminer. Pour cela, votre soutien et votre amour seront d'une grande aide.

Une femme en travail peut être vulnérable, sensible et peu assurée. Vous serez son avocat, son porte-parole et son guide. Vous serez le lien entre elle et les intervenants, autant avant que pendant la naissance. Votre implication dans la préparation du plan de naissance et dans les discussions pour vous assurer qu'il soit respecté sera une de vos principales tâches. Votre présence et votre soutien, particulièrement au cours de la naissance elle-même, sont inestimables. Et, au moment de la naissance, vous ressentirez une joie intense à l'idée que vous avez accompli ce miracle, un miracle qu'aucun de vous deux ne pourra jamais oublier.

*Quelqu'un a dit que personne
Ne pouvait aimer un enfant comme une mère.
Cette personne n'a jamais été un père.*

AUTEUR INCONNU

Un mot d'Ilona Fritsch, M. Hy. (praticienne en HypnoNaissance[®] au Québec)

Aujourd'hui, près de 85 % des accouchements se vivent avec des interventions médicales (péridurale, autre anesthésiant pour contrer la douleur, Pitocin pour le déclenchement artificiel du travail, épisiotomie, etc.). Sans oublier que, dans 30 % des cas, on doit recourir à la césarienne. Pourtant, on peut changer le cours des choses. Je voudrais que toutes les femmes sachent qu'il y a une autre façon de donner naissance à leur bébé.

Saviez-vous, par exemple, qu'il est possible d'accoucher dans le calme, la sérénité et la joie, souvent même sans douleur ? Avec des relaxations profondes, des exercices de relâchement des peurs et avec l'auto-hypnose, on élimine le syndrome de peur/tension/douleur. Munies d'un plan de naissance, les femmes peuvent vivre leur accouchement comme elles le désirent, et cela sans bousculer le monde médical, sans remettre en question la place des médecins et des infirmières. Et l'enfant lui, se sent bien accueilli par ses parents dans l'intimité, la joie, la sérénité et le bonheur. Voilà une façon bien différente de commencer sa vie, n'est-ce pas ?



HypnoNaissance®, selon la méthode Mongan telle que décrite et présentée en profondeur dans ce livre, permet d'intégrer tout le monde dans le processus de la naissance et d'en faire une expérience sereine. La naissance peut donc redevenir tellement plus naturelle.

Moi-même, je donne des cours d'HypnoNaissance® pour aider les femmes à vivre une belle et unique expérience d'accouchement. Je voudrais d'ailleurs que les femmes vivent de meilleurs accouchements que moi. J'avais toujours entendu dire que lorsque notre enfant naît, c'est le bonheur total. Mais ce ne fut pas le cas pour moi. J'ai eu trois enfants et mes deux premiers accouchements furent médicalisés et très pénibles, comme c'était le cas des femmes il y a plus de trente ans et de la plupart encore aujourd'hui. J'ai appris depuis lors avec HypnoNaissance® qu'il n'est pas nécessaire de vivre l'accouchement de cette façon.

La naissance n'a pas besoin de faire mal ; s'il y a des vagues, elles ont lieu durant les quatre, cinq, six, sept ou huit heures avant la naissance, avant que le bébé sorte du corps de sa mère. On peut ressentir alors un certain inconfort, mais durant la poussée, la douleur peut-être évitée. Merveilleux, n'est-ce pas ? Et pourtant ceci n'est pas miraculeux.

Les cours HypnoNaissance® sont des cours prénataux qui viennent aider la maman et le papa à vivre une naissance plus facile. Avec HypnoNaissance®, on retourne vers la nature et vers la façon dont l'accouchement a été vécu pendant des millénaires. La femme a, à travers l'histoire, donné naissance à son enfant sans l'aide de personne d'autre qu'une accompagnatrice s'assurant de son confort. Cette douce vérité s'est perdue depuis plusieurs décennies déjà, mais aujourd'hui, enfin, toutes ces connaissances peuvent être réutilisées par toutes les femmes qui le désirent.



Voilà ce que Marie F. Mongan a fait resurgir avec sa méthode somme toute très simple et naturelle. Méthode qui a déjà permis à de nombreuses femmes à travers le monde d'accoucher sans douleur, ou avec un minimum d'inconfort. À vous maintenant de vous réapproprier ces instants uniques et précieux où votre enfant vient au monde. Je suis vraiment fière de vous présenter ce livre qui, je le crois, vous aidera à vivre un accouchement inoubliable.

ILONA FRITSCH*

www.hypnonaissance.com

* M^{me} Ilona Fritsch enseigne les cours HypnoNaissance® aux futurs parents au Québec depuis dix-sept ans, forme des praticiennes en HypnoNaissance® et possède une maîtrise en hypnose, une formation en hypno-anesthésie, une formation de praticienne de santé de l'Institut Hippocrates de Floride ainsi que la formation en HypnoNaissance® de Marie F. Mongan – *HypnoBirthing Institute*. Elle est également diplômée de l'*Institute for Perinatal Education* et elle est coach de santé diplômée de l'*Institute for Integrative Nutrition*. Elle se déplace à travers le Québec pour donner ses cours.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



L'hypnonaissance : la méthode Mongan
Marie F. Mongan, Elizabeth Echlin (adaptatrice) et
Ilona Fritsch (traductrice et adaptatrice)



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Quotidien Malin et recevez des
bonus, invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS