

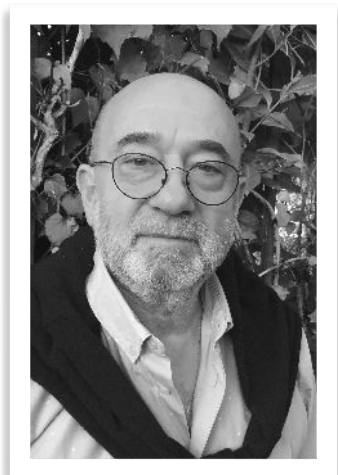


En 4 questions

Hypnose et grossesse 1/3

Avec Mr Yvan Schneider





© Photo offerte par Mr Yvan Schneider

Mr Yvan Schneider

Thérapeute et Hypnothérapeute

**Résidence « Le Réjeane »
9, rue des Italiens
74200 Thonon-les-Bains**

+ 33 6 51 86 69 94

y.schneider@adess74.fr

www.adress74.fr

Facebook : yvan schneider

Hypnose et grossesse

Invité : Mr Yvan Schneider
Présentation : Marie-Laure Wandji
pour « Naissances Births »

1. Voulez-vous bien nous raconter votre parcours personnel et professionnel ?

Qu'est-ce qui vous a amené vers l'hypnose ?

Yvan Schneider : Travailleur social de formation initiale, je cherche à apaiser la souffrance des familles, des adultes, des adolescents et des enfants depuis plus de 30 ans.

Mon expérience personnelle m'a conduit vers la psychologie humaniste pour apaiser mes propres blessures et progressivement, je me suis formé à l'accompagnement thérapeutique des personnes. Je me suis ainsi formé à différents outils thérapeutiques : l'analyse transactionnelle, la thérapie systémique familiale, la P.N.L.*, l'hypnose Ericksonienne, le détachement émotionnel, la régulation émotionnelle, les bols chantants, les soins énergétiques, les mémoires cellulaires ... Ces approches me permettent de m'adapter au plus juste, pour les besoins de chacun.

2. Qu'est-ce que l'hypnose ?

Yvan Schneider : C'est chercher à mettre le cerveau de la personne en ondes « Alpha » et / ou « Thêta ». C'est un « état modifié de conscience » naturel, différent de la veille et du sommeil ; connu depuis que l'être humain existe. La « conscience » dont on parle est simplement notre esprit conscient : la perception ordinaire que nous avons du monde, avec nos 5 sens. Lorsque le cerveau est en veille active, il émet des ondes rapides, dites bêta (12 à 30 Hz).

En relaxation légère les ondes oscillent entre 8 à 12 Hz, elles sont appelées ondes alpha. Les ondes thêta (4 à 8 Hz) correspondent à la relaxation profonde et à la méditation.

* Programmation Neuro-Linguistique

L'état recherché en hypnose est un état où les ondes du cerveau basculent en alpha ou en thêta de façon à ce que la conscience s'apaise, afin que le thérapeute puisse induire, par un script dédié à la problématique au travail et la plupart du temps dans le langage du rêve, la langue de l'inconscient.

L'hypnose va permettre d'accompagner :

- l'arrêt du tabac
- **la perte de poids après la grossesse,**
- les stress divers,
- **les problèmes d'infertilité,**
- la relation mère-enfant,
- la relation de couple.

3. L'hypnose peut - elle être un outil de prévention avant la grossesse ?

Yvan Schneider : Lors des protocoles de procréation assistée, l'hypnose aide la future maman à éveiller, renforcer sa confiance à avoir un corps qui peut accueillir un enfant, à gérer son stress et ainsi, l'encourager, la soutenir lors de ce parcours qui est souvent chargé de peur et d'anxiété.

4. Qu'est-ce que l'hypnose peut apporter pendant la grossesse (maux de la grossesse / préparation à la naissance) ?

Yvan Schneider : Pendant la grossesse, il est en effet tout à fait intéressant d'avoir recours à l'hypnose.

Il s'agit d'une **médecine douce** et naturelle.

L'hypnothérapie peut aider à résoudre certains maux de la grossesse : **hypersudation , nausées , vomissements** , peur de l'accouchement , peur de la douleur... à chaque inquiétude pendant la grossesse, l'hypnose peut trouver des réponses adaptées à chaque future maman.

Le futur papa peut lui aussi bénéficier de séances d'hypnose afin de soutenir la maman, mais aussi pour l'aider à se préparer à son rôle de futur papa (la couvade).