DAILY SCIENCE
DÉCOUVREZ LA SCIENCE, LA RECHERCHE ET L'INNOVATION "MADE IN BELGIUM"

UN BÉBÉ GRÂCE À L'HYPNOSE

Publié le 11 octobre 2019

par Christian Du Brulle

Scott a cinq mois. Quand elle parle de son petit garçon, Méline affiche un large sourire. Son bébé, elle a pu finalement le concevoir et le mettre au monde grâce à la procréation médicalement assistée (PMA) proposée à l'Unité de fécondation in vitro des Cliniques universitaires Saint-Luc (UCLouvain), à Bruxelles. Mais aussi, grâce à l'utilisation de l'hypnose lors de certains actes médicaux *a priori* générateurs de stress ou d'anxiété.

« J'ai eu recours à la PMA après m'être rendue compte que quelque chose n'allait pas alors, qu'avec mon mari, nous avions décidé de faire un enfant », explique Méline, 28 ans. « Six mois après l'arrêt de la contraception, j'avais toujours un problème de règles. Nous nous sommes adressés à l'Unité de fécondation in vitro des Cliniques Saint-Luc. Notre parcours médical est passé par diverses étapes : la stimulation ovarienne, la ponction d'ovocytes, la fécondation in vitro ».

Réduire le niveau de stress

« Ces actes médicaux sont des épisodes stressants pour les femmes qui y ont recours », indique la professeure Céline Pirard, du Service de gynécologie et andrologie des Cliniques universitaires Saint-Luc. « Diverses études ont montré que le niveau de stress chez les couples qui optent pour une PMA est aussi élevé que chez les patients qui suivent un traitement contre le cancer. Or, nous savons que le stress peut avoir un impact négatif sur la reproduction. C'est pour réduire ce stress que nous avons mis en place une série d'actions spécifiques au sein de notre unité ».

DAILY SCIENCE
DÉCOUVREZ LA SCIENCE, LA RECHERCHE ET L'INNOVATION "MADE IN BELGIUM"

Il y a tout d'abord les nouveaux locaux intégrés. Plus besoin de courir d'un étage de l'hôpital à l'autre pour suivre un traitement de PMA. Tout est désormais centralisé dans une même unité où on accède via une porte extérieure à l'hôpital. Il y a ensuite l'écoute et l'accompagnement des patientes par un personnel formé et attentif à cette dimension psychologique. On parle ici de communication thérapeutique. « Cette communication implique d'employer en permanence un langage bienveillant de manière à améliorer le vécu des patients durant les prises en charge », indiquent les médecins.

Il y a aussi le recours à l'hypnose lors de certains actes médicaux, comme la ponction d'ovocytes ou le transfert d'embryons.

Oublier l'hôpital

Pour Méline, le recours à l'hypnose ne s'imposait pas d'emblée. « C'est mon mari qui m'a convaincue d'essayer », explique la jeune mère. « Vingt minutes avant d'entrer en salle d'opération, une infirmière m'accompagnait et me suggérait d'imaginer des endroits où j'aimais bien me retrouver, des situations qui me faisaient particulièrement plaisir. Dans la salle d'opération, je devais me concentrer sur l'oxygène qu'on me dispensait via un masque, et sur ma respiration. Je restais consciente, mais je fermais les yeux. Cela me permettait de me détacher de l'environnement médical dans lequel je baignais. Je n'étais pas concentrée sur la douleur liée à l'acte médical. Tout au long de l'intervention, une infirmière m'accompagnait et me parlait doucement à l'oreille, me suggérant des images, des situations qui me faisaient oublier où j'étais ».

Au final, l'intervention d'une trentaine de minutes passe rapidement pour Méline. « Je suis sortie sereine et détendue de cette intervention », se souvient-elle.

La jeune femme a en réalité connu deux épisodes de ponctions sous hypnose. Sa satisfaction a été telle que lorsqu'elle a pu entamer une grossesse, elle a continué à avoir recours à l'hypnose pour se préparer à l'accouchement. « Cela a été très utile pour gérer tout ce qui est lié aux contractions », confie-t-elle encore.

La réalité virtuelle à la rescousse

L'hypnose pratiquée aux cliniques Saint-Luc lors de PMA n'est pas la seule technique alternative utilisée pour tenter de réduire le niveau d'anxiété et de stress des patientes. Ce qui est de nature à augmenter les taux de grossesse. Depuis un an et demi, une étude sur la pertinence d'utiliser un casque de réalité virtuelle pour apaiser les patientes est également en cours.

« Notre but est de déterminer si l'usage de cette réalité virtuelle via une séance de 20 minutes avant d'entrer en salle de ponction, améliore le confort des patientes. Nous voulons évaluer si cela leur amène un moindre stress et si, par la suite, cela améliore leur chance d'initier une grossesse », explique la Pre Pirard.

« Nous espérons mener cette étude sur 600 femmes âgées de 18 à 42 ans », dit-elle encore. « À ce stade, nous en avons déjà recruté 300. Une première évaluation réalisée sur une centaine de patientes montre des résultats encourageants ».

Les chiffres présentés sont à prendre avec des pincettes, mais ils sont intéressants. Cette première évaluation intermédiaire montre que les femmes qui ont bénéficié de la réalité virtuelle ont davantage été positives lors d'un test de grossesse. Une tendance qui se confirme, mais dans une moindre mesure, chez les femmes qui ont bénéficié d'une PMA et qui en sont arrivées à douze semaines de grossesse. Et ce, par rapport à un groupe de femmes qui n'a pas eu accès à cette technique de relaxation. "Pour le bilan définitif de cette étude, il faudra encore attendre quelques mois », prévient Céline Pirard.

Lutter contre le stress et l'anxiété lors d'une procréation médicalement assistée semble bien porter des fruits.

DAILY SCIENCE
DÉCOUVREZ LA SCIENCE, LA RECHERCHE ET L'INNOVATION "MADE IN BELGIUM"

Scott, aura-t-il un jour un petit frère ou une petite soeur? Pour Méline, la réponse à cette question est évidente. « J'ai encore trois embryons au congélateur », dit-elle. Pour elle, c'est clair, l'avenir ne se conçoit pas sans d'autres enfants. Avec un recours à l'hypnose, bien entendu.