

Hypnose et PMA.

Et pourquoi pas la sophrologie ?

L'hypnose semble de plus en plus utilisée dans les services de procréation médicalement assistée (PMA).

Une première étude publiée en 2006 par une équipe Israélienne du Soroka Médical Center, avait déjà testé l'hypnose sur l'efficacité du transfert d'embryon, avec des conclusions très positives : le taux d'implantation utérine passe de 14 à 28%, et le taux de grossesse passe de 30 à 58% !

[Levitas , E. et al 2006 'Impact of hypnosis during embryo transfer on the outcome of in vitro fertilization–embryo transfer : a case-control study .' *Fertility and Sterility* Volume 85, Issue 5, Pages 1404 -1408](#)

L'hypnose est actuellement utilisée par l'équipe de PMA des cliniques universitaires de Saint Luc à Bruxelles : voici une vidéo qui en explique le protocole et les bienfaits :

<https://www.youtube.com/watch?v=i2Xn0wpapfU>

Une étude préliminaire sur 100 patientes est très encourageante : le taux de grossesse passerait de 20% à 45% sous hypnose, ce qui est extraordinaire et assez proche des taux de réussite de l'acupuncture.

Une équipe de l'hôpital de Montpellier est aussi en train d'introduire cette technique :

<https://www.youtube.com/watch?v=aBf-9Jdtxpw>

Etant donné que nos approches sophrologiques utilisent des techniques *dans ce cadre* tout à fait proches de celles de l'hypnose, il est plus que probable que nous ayons le même niveau d'efficacité.

Comme procéder alors ?

L'idée serait que toute cliente devant effectuer un acte de PMA vienne nous voir *juste avant* les actes pour en diminuer l'anxiété. Nous pourrions lui enregistrer une séance pour qu'elle l'écoute durant l'acte de PMA.

Puis nous pourrions la revoir juste après, dans une optique de conduire une séance favorisant l'implantation de l'embryon.

Sans bénéficier d'étude d'efficacité, mon avis est que nous pouvons nous sentir autorisés, en tant que sophrologues, de présenter notre plus que probable efficacité dans ce domaine aux professionnels de santé de notre entourage : médecin traitant, sage-femme et gynécologue.

Mon atelier : « Je me présente à des professionnels de santé » présente de nombreuses possibilités de communication de ce genre.