

COACHING PNL  
(PROGRAMMATION NEURO LINGUISTIQUE)  
ET  
HYPNOSE HUMANISTE  
EN  
PÉRINATALITÉ



Pleine Lune  
Centre de ressources en périnatalité  
Formation de base en accompagnement à la naissance

Travail présenté par  
**Aude Proulx**

Val-David, le 29 mars 2020

# Table des matières

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Introduction</b>  | <b>3</b>  |
| <b>Le coaching PNL et L'hypnose humaniste</b>                                | <b>4</b>  |
| Le coaching  | 4         |
| La PNL   | 4         |
| L'hypnose humaniste  | 6         |
| <b>Le coaching PNL et L'Hypnose humaniste au service de la périnatalité</b>  | <b>7</b>  |
| Contextes périnatals pouvant bénéficier de ces approches                     | 7         |
| L'importance de la « bulle » pendant l'accouchement                          | 7         |
| Le langage codé de la Doula  | 8         |
| <b>Mon protocole de préparation à l'accouchement en contexte de coaching</b> | <b>9</b>  |
| Première séance  | 9         |
| Deuxième séance  | 9         |
| Troisième séance   | 10        |
| Résumé des rencontres  | 10        |
| <b>Conclusion</b>  | <b>11</b> |
| <b>Bibliographie</b>   | <b>12</b> |

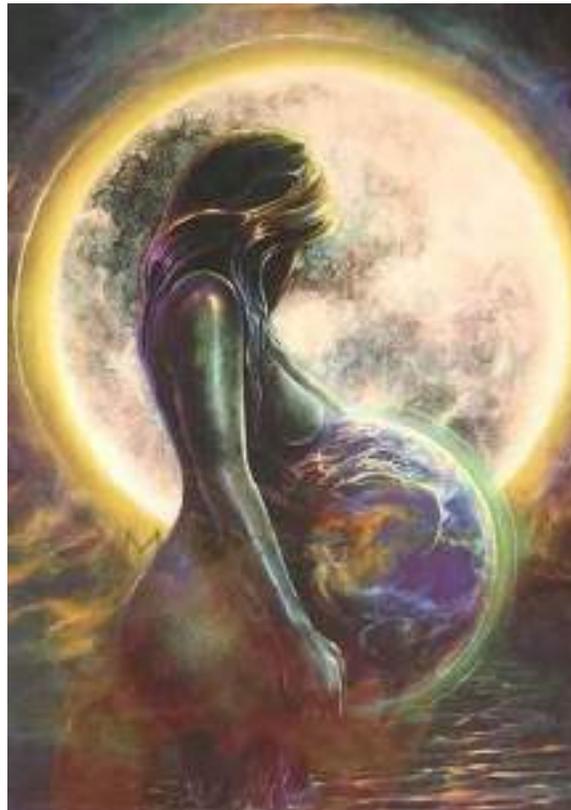
# Introduction

Le travail de Doula et celui de Coach en PNL et hypnose humaniste ont plusieurs similitudes. Ce sont des approches qui consistent à offrir une écoute et des outils adaptés aux besoins de ceux et celles qui recherchent un accompagnement pour atteindre un objectif ou traverser une épreuve. Elles véhiculent la croyance que chaque individu possède les ressources intérieures pour déterminer ce qui lui convient le mieux. Elles proposent des outils qui permettent de se centrer et de prendre confiance en son instinct et son intuition. Bien qu'en constante évolution, le savoir être et la qualité de présence sont des aptitudes essentielles à la pratique du coaching et à celle d'accompagnement à la naissance.

J'exerce le métier de Coach en PNL et hypnose humaniste depuis déjà quelques années et j'en suis passionnée. D'aussi loin que je me souviens, je suis également prise d'un grand amour pour tout ce qui entoure la naissance. C'est pourquoi dans ma pratique, j'accompagne des femmes et des couples au cours des différentes étapes du processus d'enfantement. C'est d'ailleurs l'envie de me spécialiser davantage qui m'a incitée à suivre la formation de Doula.

Je constate avec enthousiasme que certains outils de PNL et d'hypnose humaniste peuvent être utiles en accompagnement à la naissance. La Doula peut d'abord en pratiquer les bienfaits sur elle-même pour accroître ses sentiments de calme et de confiance puis en faire bénéficier la mère et le couple tout au long des différentes étapes d'un accompagnement.

Par ce texte, je désire partager un bref aperçu de la pratique du coaching PNL et de l'hypnose humaniste puis mettre en lumière les liens avec le métier de Doula. Il est à noter que pour être exercée prudemment, toute forme d'accompagnement par l'hypnose ou la PNL nécessite une formation approfondie, sans quoi il pourrait en découler de malencontreuses répercussions.



# Le coaching PNL et l'Hypnose humaniste

## Le coaching

Le coaching est avant tout l'art de questionner. C'est une approche brève, orientée vers les solutions et la mise en action. Elle permet à la personne accompagnée de développer son plein potentiel en se dirigeant vers un objectif précis.

## La PNL

(Programmation Neuro Linguistique)

La PNL décrit la dynamique entre notre esprit (Neuro) et le langage (Linguistique) ainsi que la façon dont leur interaction affecte notre corps et notre comportement (Programmation).

### **Programmation**

Renvoie au fait que nous sommes conditionnés par notre milieu qui englobe un système de croyances et de comportements. Au cours de notre vie, chaque individu met en place inconsciemment des programmes qui orchestrent ses réactions et ses émotions, que ce soit positivement ou négativement.

### **Neuro**

Signifie que ces programmes sont encodés dans nos circuits neuronaux.

### **Linguistique**

Renvoie au langage. Qu'il soit verbal ou non verbal, il reflète la façon dont nous nous représentons la réalité.

La PNL fournit des outils pratiques pour mieux communiquer, apprendre et évoluer. La gestion des croyances et l'utilisation de l'ancrage tels qu'expliqués ci-après, font partie des outils de la PNL qui peuvent tenir un rôle important dans un contexte d'accompagnement à la naissance.



## Le pouvoir des croyances

Les croyances sont au cœur de la PNL. Elles ont beaucoup de pouvoir et un très grand impact sur notre perception de nous-même et de la vie en général. Certaines croyances peuvent nous aider alors que d'autres nous limitent. Elles ne sont jamais vraies ou fausses, elles prennent la position que nous voulons bien leur accorder!

Heureusement, il nous est possible à tout moment de notre vie de remplacer les croyances qui ne nous servent pas ou ne nous servent plus. Nous transformons alors littéralement notre perception de la vie et ainsi, notre manière de vivre. Par exemple, une mère peut vouloir remplacer : « Je n'arriverai jamais à accoucher sans intervention médicale » par « J'ai confiance en mon corps, en mon bébé et en la vie ». C'est elle qui définit sa nouvelle croyance. Le rôle de l'accompagnante est de la guider en posant des questions ouvertes.

Plus on prend conscience de nos croyances, plus on développe le réflexe de les remodeler. En tant que Doula, il est primordial de mettre de côté ses propres croyances afin de laisser libre cours à celles de la mère ou du couple que l'on accompagne. Par exemple : si une mère planifie avoir une péridural car elle croit qu'elle ne supportera pas la douleur, on ne peut que lui transmettre l'information nécessaire sur le sujet. Si elle conserve malgré tout cette croyance, le rôle de la Doula reste essentiellement d'accompagner, dans l'accueil et le non-jugement.

## L'ancrage

L'ancrage est un outil très puissant de la PNL. « L'ancre est le stimulus sensoriel qui va permettre à une personne de retrouver un état interne particulier. Les ancrages sont en nombre infini. Elles peuvent être visuelles, auditives, kinesthésiques, olfactives ou gustatives. » (Bidot, Morat, 2008, P. 97) Par exemple, si je vois des peppermints roses, ça me rappelle immédiatement ma grand-mère maternelle et je me sens réconfortée. Si j'entends cette chanson de Leonard Cohen..., que je sens l'odeur d'une grange..., que je mange des gaufres..., que je touche à de la soie... Chacune de ces expériences me ramènent instantanément à un souvenir précis lié à un état particulier. Des techniques de la PNL ont été développées pour créer des ancrages de façon consciente.

Prenons l'exemple d'une mère qui aimerait accoucher en confiance :

Elle se remémore un événement où elle se sentait pleinement en état de confiance. Elle revit l'évènement afin d'y identifier tous les détails et de retrouver l'état désiré puis elle l'ancre en elle par un geste ou une image mentale. Dans ce cas-ci, joindre le pouce et l'index lui servira ultérieurement « d'ancrage » soit un outil de référence personnalisé qui initiera un retour à l'état de confiance. Plus elle le pratiquera au quotidien et plus l'ancrage deviendra puissant.

N.B Il est essentiel de veiller à ce que l'évènement choisi ne comporte aucun élément désagréable. Ex: La personne se sentait en confiance mais elle était en présence d'un être cher maintenant décédé et ce souvenir ravive également un sentiment de tristesse.



## L'hypnose humaniste

Ce qu'on connaît généralement de l'hypnose, c'est cet outil étonnant utilisé dans des contextes de divertissement ou à des fins thérapeutiques. La plupart des types d'hypnose amènent la personne hypnotisée à se retrouver dans un état de déconnexion.

Contrairement à ces approches qui conduisent la personne à se dissocier de son conscient, l'hypnose humaniste mène à un état dit de « conscience augmentée ». Cet état d'ouverture permet d'avoir accès à une plus grande source d'information.

La personne accompagnée, alors consciente de son inconscient, entre en contact avec ses propres ressources et solutions. C'est elle qui est aux commandes.

Consciencieusement guidée et questionnée à travers les différentes étapes, elle est en mesure d'effectuer elle-même les soins qui lui conviennent quels que soient sa problématique et son objectif.



En état de conscience augmentée, les sensations et émotions sont représentées sous forme d'images et de symboles qui renferment beaucoup d'information. Heureusement, il n'est pas nécessaire de les décortiquer. Prenons l'exemple d'une personne qui voit sa peur prendre l'aspect d'un crapaud situé dans sa cage thoracique. Cette personne, guidée par un professionnel, peut retirer le crapaud de son corps en pleurant de soulagement sans toutefois devoir remettre une blessure à vif pour expliquer ce qui vient de se produire. L'essentiel est que quelque chose se soit libéré. La personne est ensuite amenée à remplir l'espace créé par un élément agréable puis à cicatriser l'endroit jusqu'à ce que tout soit confortable. Dorénavant, dans un contexte pouvant déclencher la peur en elle, la visualisation de son nouveau symbole lui permettra de ressentir le calme et la confiance.

Cet exemple peut paraître incroyable, voire magique. Hors, il ne s'agit que de la combinaison entre un accompagnement juste et une personne ouverte, prête à plonger dans l'exercice. On observe également qu'en libérant des tensions émotionnelles, on obtient des réactions physiologiques positives. C'est ainsi que l'hypnose humaniste peut contribuer à augmenter la fertilité, à atténuer les nausées, à mieux gérer la douleur, etc. « La science a montré que (...) Nos attentes peuvent amener nos corps à réguler nos expériences physiques et émotionnelles - un effet que le monde occidental attribue généralement aux seuls médicaments. (Beauregard, 2013, p.37,38)



# Le coaching PNL et l'hypnose humaniste au service de la périnatalité

## Contextes périnataux pouvant bénéficier de ces approches

Les outils de la PNL et de l'Hypnose humaniste peuvent servir dans l'accompagnement d'une personne:

- Qui vit des difficultés à concevoir un enfant (en soutien émotif et/ou pour défaire des blocages)
- Qui est aux prises avec des maux physiques ou psychologiques reliés à la grossesse (nausées, fatigue, douleurs, inquiétudes, stress, peurs, difficultés à gérer ses émotions, situations de vie particulières, etc.)
- Dont la position du bébé est peu favorable à un accouchement physiologique (techniques de visualisation et de connexion au bébé)

Ces outils peuvent également être utiles :

- En soutien au couple
- En préparation à l'accouchement
- En soutien post natal
- Pour faire la paix avec certains événements marquants (accouchements difficiles, avortements, fausses couches, mortalités infantiles, etc.)

**Dans la section qui suit, je vous expose quelques idées personnelles ainsi que des exemples de la façon dont je combine les outils de la PNL et de l'hypnose humaniste avec le métier de Doula.**

## L'importance de la « bulle » pendant l'accouchement

Je considère essentiel pour la femme qui accouche de se créer et de conserver sa « bulle », son petit cocon où elle se sent en sécurité, afin que ses hormones puissent s'installer naturellement. Après avoir moi-même expérimenté la puissance de ces hormones, cette croyance n'a été que renforcée. Dans un lieu d'accouchement, certains éléments peuvent venir troubler cette bulle. Notamment, des sons, de la lumière, des mots, des gestes, des gens, des pensées et bien d'autres facteurs peuvent interférer dans la production naturelle des hormones qui facilitent l'accouchement physiologique.

Petite tranche de vie :

Quand je repense à mon accouchement, je me rappelle la présence de mon amoureux et de ma Doula. Je me remémore leur sens de l'initiative et leur discrétion. Ils ont été fantastiques et ô combien indispensables! Quelques semaines après l'heureux événement, ma Doula, mon conjoint et moi avons reparlé de notre expérience. Nous avons tous les trois observé qu'une roche s'était insérée dans l'engrenage quand, pendant la poussée, le médecin m'a fortement incitée à changer de position et ce, à trois reprises. À ce moment, j'étais terriblement vulnérable et je n'ai pas su résister à sa demande. Mon amoureux a préféré ne rien dire pour éviter une potentielle ambiance de confrontation qui risquerait de me sortir de ma bulle. Ma Doula, elle, s'est retrouvée devant une impasse hiérarchique.

Jusqu'à quel point une Doula peut-elle tenir le rôle de faire respecter un plan de naissance? Si elle s'immisçait dans les choix du médecin, quelles pourraient être les conséquences pour elle et pour la mère? Cette expérience m'a donné envie de développer « le langage codé de la Doula ».

## Le langage codé de la Doula

Pendant les rencontres prénatales, la mère définit un symbole qui sera associé à une phrase de pouvoir qu'elle aura choisie.

Par exemple : le symbole de racines bleues associé à la phrase « moi je veux... ». À tout moment pendant les rencontres prénatales, on peut lui mentionner le symbole qu'elle a choisi afin qu'elle réponde automatiquement « moi je veux... ». Ce symbole doit être réservé uniquement en cas où ses désirs initiaux ne seraient pas respectés. Il doit être assez subtile pour ne pas confronter le personnel médical mais assez évocateur pour interpeller l'inconscient de la mère, tout en protégeant sa bulle. Elle pourra alors agir instinctivement et ce, sans créer de tension!

Voici une mise en situation où le langage codé de la Doula est appliqué alors qu'un médecin incite la mère à changer de position pendant la poussée :

Médecin : « il faudrait que tu montes sur le lit. Je pourrais te laisser accoucher au sol mais s'il y a des complications, ça peut amener des risques importants. »

Doula à la mère : « connecte-toi à tes racines bleues ». Aux yeux du personnel médical, cette phrase paraîtra simplement comme un encouragement.

La mère se dira automatiquement à elle-même ou à voix haute : « moi je veux... ». Se sentant appuyée, elle conservera son état de puissance et choisira soit de monter sur le lit, de rester au sol ou de prendre une toute autre position. Elle agira en fonction de ce qui lui convient réellement à ce moment précis.

Le langage codé de la Doula peut être utile dans bien des contextes. C'est un outil préventif qui permet, comme bien d'autres, de se préparer à d'éventuelles situations indésirables. Idéalement, on souhaite ne pas avoir à s'en servir!



# Mon protocole de préparation à l'accouchement (en contexte de coaching)

Voici la façon dont je procède pour un accompagnement de 3 séances en préparation à l'accouchement :

## Première séance, 3 semaines avant la date prévue de l'accouchement

Tout d'abord, je rencontre la mère seule. Elle me raconte sa situation et ses expériences précédentes si ce n'est pas sa première grossesse. Elle me parle de ses peurs, ses inquiétudes, ses besoins et ses envies. Puis, je la guide dans la définition d'un objectif précis lié à son accouchement. Je l'amène ensuite à se détendre et à s'enraciner. Je lui pose des questions au fur et à mesure afin de connaître ses symboles et son état puis pour m'assurer qu'elle reste bien éveillée. Elle doit rester consciente de tout ce qui se passe afin de pouvoir retrouver cet état par elle-même en tout temps.

Je l'amène également à connecter avec son bébé pour être en mesure de communiquer avec lui, lui parler, le rassurer au besoin et recevoir ses messages. Ce moment est souvent très puissant et émouvant. Dans certains cas, la mère préfère ne pas entrer en contact avec son bébé. Peu importe ce qui motive son choix, c'est toujours elle qui sait ce qui lui convient le mieux.

Puis, nous terminons par un exercice de gestion de la douleur ou devrais-je dire, « d'accueil des contractions ». Elle s'imagine quelque chose de douillet qui lui recouvre le bas du corps, puis je l'invite à accueillir l'inconfort et à l'envoyer dans la terre, à la faire circuler ou à l'expulser de la façon qui lui plait. Pour vérifier sa réaction à la douleur avant et pendant la centration, je la serre fermement au-dessus du genou. Elle utilise alors ses symboles et ancrages définis plus tôt pour respirer puis accueillir et canaliser les inconforts qui se présentent.

À cet effet, « La recherche contemporaine montre que ce qui se passe dans notre esprit peut grandement influencer nos sensations déplaisantes de douleur – la quantité de douleur que nous nous attendons à sentir – semble être aussi importante que les processus physiologiques qui la produisent. Il n'y a alors rien d'étonnant à ce que l'hypnose puisse être utilisée pour induire un soulagement de la douleur. » (Beauregard, 2013, p.116)

## Deuxième séance, 2 semaines avant la date prévue de l'accouchement

S'ils le désirent, partenaire, Doula ou autre personne qui prévoit être présente à l'accouchement peuvent prendre part aux séances subséquentes.

Prenons ici l'exemple d'un partenaire. Il peut choisir soit de vivre l'expérience hypnotique avec la mère, soit de rester en tant qu'observateur. S'il se joint à l'expérience, je reprends les exercices de la séance précédente en l'incluant. Je les invite ensuite à connecter à leur bébé ensemble. C'est un beau moment d'union. Puis, ils visualisent la façon dont ils vivent l'accouchement lorsqu'ils sont connectés entre eux, avec leur bébé puis avec leurs ressources et symboles.

Après cette rencontre, certains pères m'ont témoigné ne pas s'être sentis aussi détendus depuis des années. Cet état peut être d'une grande utilité non seulement pendant la période de l'accouchement mais celle d'avant, celle d'après ainsi que pour bien d'autres facettes de leur vie. S'il choisit d'être observateur, le partenaire peut prendre des notes afin de pouvoir rappeler aisément les symboles importants à sa partenaire avant et pendant l'accouchement.



## Troisième séance, 1 semaine avant la date prévue de l'accouchement.

Il arrive que cette séance soit annulée en raison de contractions ou de la naissance du bébé.

S'ils sont présents, je les écoute, je les invite à revisiter leurs symboles, je m'ajuste à leurs nouveaux besoins puis nous suivons à nouveau les différentes étapes afin de s'assurer que tout soit bien intégré en eux.

### Résumé de rencontres

Après les séances, je remets un résumé à la mère qui lui permettra de s'exercer plus facilement à connecter à ses symboles. Les personnes qui l'accompagnent pourront également en apprendre quelques mots-clés à lui souffler au besoin.

Voici un exemple fictif de résumé:

**Ancrage dans le moment présent :** Grosses racines bleues, solides

**Énergie :** Vibration violet intense et doux en même temps

**Bulle de protection :** Bulle de savon ronde qui flotte

**Paysage réconfortant:** Plage, son des oiseaux, mer calme, eau bleue, température parfaite, c'est rassurant et apaisant

**Connexion au bébé :** Étincelles mauves qui pétillent, douceur, facilité, ça va de soi

**Ancrage :** (pouce et index unis) Je me sens calme, centrée et je me connecte à ma respiration

**Mots clé :** Plénitude, présence, amour, puissance

**État :** État d'accueil, je peux accueillir les choses comme elles se présentent sans me créer d'attentes

**Bouton pour amplifier l'état de bien être :** Bouton jaune doré qui se tourne

**Canaliser la douleur :** Grosse couverture épaisse partout sur le bas du corps, sensation de relaxation complète, mon souffle fait sortir la douleur vers le sol, ça circule, je suis en confiance

**Col d'utérus :** Une rose qui s'ouvre tranquillement à l'aide de mon souffle. Bouton que je tourne qui permet de relâcher pour que la fleur s'ouvre un peu plus

**Mots qui résument :** Ancrée et légère en même temps



## En conclusion

Le coaching PNL et l'hypnose humaniste ont grandement contribué à la réalisation de mon plus grand rêve, celui de vivre une relation amoureuse simple et fluide et de créer une famille harmonieuse. C'est d'ailleurs en écoutant le doux ronronnement de ma magnifique petite fille que je vous partage ces mots.

J'ai également eu la chance de suivre la formation d'accompagnante à la naissance alors que j'étais enceinte de 5 mois. Par la suite, j'ai goûté aux avantages d'être accompagnée par une Doula extraordinaire, ce qui m'a permis de mieux vivre ma grossesse, mon accouchement et ma période postpartum. Après avoir moi-même vécu les répercussions positives de ces approches, je me sens d'un soutien encore plus solide pour les personnes que j'accompagne. Je suis reconnaissante d'avoir trouvé en la périnatalité une niche professionnelle alignée avec mes intérêts profonds. Je souhaite que plusieurs mères et couples puissent bénéficier de ce puissant alliage entre le coaching PNL, l'hypnose humaniste et le précieux métier d'accompagnante à la naissance. Peut-être aurais-je aussi le privilège d'inspirer d'autres Doulas à s'initier à ces techniques et à en partager les bienfaits!



# Bibliographie

Beauregard, M. *Les pouvoirs de la conscience*, InterEditions, Paris, 2013

Bidot, N, Morat, B. *S'entraîner à la PNL au Quotidien*, InterEditions-Donod, Paris, 2008

Lockert, O. *Hypnose Humaniste*, IFHE, Paris, 2006-2015

d'Angeli, P. *Psychothérapie*, IFHE, Paris, 2010-2013

Passeport santé, programmation neurolinguistique (PNL)

[https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=programmation\\_neurolinguistique\\_th](https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=programmation_neurolinguistique_th)

CQPNL, centre québécois de PNL

<https://centrepnl.com/accueil-la-pnl-et-moi-quest-ce-que-la-pnl/>