

# DE L'HYPNOSE A L'AUTOHYPNOSE DANS LA PREPARATION A LA NAISSANCE

EXPÉRIENCE D'UNE SAGE-FEMME  
DANS SA PRATIQUE LIBÉRALE

Armelle TOUYAROT

*« Se préparer »,  
c'est se mettre en état, en  
mesure de faire ; c'est faire  
tout ce qu'il faut en vue  
d'une œuvre à accomplir. »*

Dans l'événement « naissance », l'œuvre à accomplir, c'est la mise au monde d'un enfant. Bien sûr, la nature a tout prévu pour que l'espèce se perpétue. Au même titre que toute femelle mammifère « sait » mettre son petit au monde, toute femme « sait » le faire, son corps sait le faire, il est programmé pour cela. Mais à la différence des mammifères, notre conscience

ARMELLE TOUYAROT

Sage-femme libérale depuis 20 ans à Toulouse. Maître en Psychothérapie Ericksonienne (Université de Mexico). Praticienne des thérapies brèves centrées sur la solution. Traductrice auprès des éditions Satas d'ouvrages sur l'hypnose et les thérapies orientées vers la solution. Auteur de *Pas à pas – Guide d'auto-préparation à l'accouchement par l'hypnose*. Satas.

atouyarot@free.fr



Armelle Touyarot