

Compétences visées

Développer des techniques d'autohypnose pour gérer le stress, la douleur et les émotions.

Objectifs et contenus

Partager ses expériences dans les accompagnements hypnotiques

- L'entretien et le développement de compétences cliniques et de connaissances en hypnoalgésie.
- L'analyse de sa pratique en hypnoalgésie.
- L'identification de pistes pour affiner sa pratique.
- Le repérage des besoins cliniques et les techniques hypnotiques.

Comprendre les bases théoriques de l'autohypnose

- La distinction entre l'hypnose et l'autohypnose.
- La définition de l'autohypnose.
- L'explication du fonctionnement du cerveau en état modifié de conscience.
- L'induction de base : expérience d'un état modifié de conscience par la fixation d'un point avec respiration guidée.

Apprendre à induire un état d'autohypnose

- La respiration et la relaxation progressive.
- La fixation d'un point et la fermeture des yeux.
- Le phénomène idéomoteur : rapprochement des doigts, main collée, lévitation du bras.
- La mise en pratique de techniques : respiration guidée, test des doigts collés.

Pratiquer l'autohypnose pour la gestion du stress et de la douleur

- Les mécanismes de stress et l'effet de l'autohypnose.
- Les stratégies d'autohypnose pour apaiser le mental.
- Le lieu-ressource.
- Les suggestions hypnotiques pour le bien-être.

Développer une pratique autonome et progressive

- Les mécanismes cérébraux de la douleur et l'effet hypnotique.
- Les outils hypnotiques spécifiques : métaphores de la douleur, visualisation du déplacement de la douleur.
- La mise en pratique exercice pratique : technique du gant magique.

Savoir adapter l'autohypnose aux situations dans le quotidien

- La construction d'une séance personnelle.
- La définition d'un objectif clair et l'utilisation d'une suggestion adaptée.
- L'intégration progressive de l'autohypnose dans le quotidien.

Méthodes

- Apports théoriques.
- Analyse de cas cliniques vécus.
- Analyse réflexive et éthique de pratiques cliniques.
- Vidéos.
- Ateliers de mises en situation.

Personnes concernées

Tout professionnel de santé ayant suivi une formation à l'hypnose.

Valeur ajoutée

Cette formation permet aux soignants comme aux patients d'avoir un outil autonome pour réduire leur stress et améliorer leur bien-être.

Pré-requis

» Avoir suivi une formation à l'hypnoanalgésie.

Dispositif d'évaluation

L'ÉVALUATION SERA RÉALISÉE À L'AIDE DES CRITÈRES SUIVANTS :

- Les attentes des participants seront recueillies par le formateur lors du lancement de la formation et confrontées aux objectifs de formation.
- Les acquis / les connaissances seront évalués en début et en fin de formation par l'intermédiaire d'un outil proposé par le formateur (quiz de connaissances, questionnaire, exercice de reformulation, mise en situation...).
- La satisfaction des participants à l'issue de la formation sera évaluée lors d'un tour de table, le cas échéant en présence du commanditaire de la formation, et à l'aide d'un questionnaire individuel « à chaud » portant sur l'atteinte des objectifs, le programme de formation, les méthodes d'animation et la qualité globale de l'intervention.
- A distance de la formation : il appartiendra aux stagiaires d'analyser les effets de la formation sur les pratiques individuelles et collectives de travail , notamment lors de leur entretien professionnel. Des outils pourront être suggérés pendant la formation (plans d'action, préfiguration d'un plan d'amélioration des pratiques individuelles et collectives, grille de suivi personnalisé de mesure d'impact...).

À noter

Pour la session Inter à Lyon, le tarif inclut les repas de midi.

En France, l'hypnose est reconnue comme une pratique complémentaire dans divers domaines médicaux, notamment pour la gestion de la douleur et l'accompagnement dans certaines interventions médicales.

La SFETD reconnaît l'hypnose comme une approche non-médicamenteuse pour le soulagement de la douleur chronique. Elle recommande son intégration dans une prise en charge globale et pluridisciplinaire du patient douloureux chronique.

De plus les centres de formations, les formations universitaires en hypnose médicale ont été mis en place pour former les professionnels de santé à cette pratique. Ces formations suivent des référentiels précis visant à assurer une pratique sécurisée et efficace de l'hypnose dans le cadre thérapeutique.

Cette formation s'appuie sur les recommandations et référentiels suivants

- HAS. Développement de la prescription de thérapeutiques non médicamenteuses validées; Avril 2011.
- INSERM. Évaluation de l'efficacité de la pratique de l'hypnose, 2015.
- Association for the Study of Pain definition of pain: concepts, challenges, and compromises. Pain 2020; 161(9):1976-82.
- HAS. Parcours de santé d'une personne présentant une douleur chronique. Janvier 2023.
- HAS. Les pratiques de soins non conventionnelles. Médecines complémentaires/alternatives/naturelles. Mise à jour 06.09.2024.
- HAS. Manuel et référentiel de certification des établissements de santé pour la qualité des soins V2025.

Formation Inter & Intra

Lyon - Octobre 2026

>> Du 01-10-2026 au 02-10-2026

Intervenant :

MOREAUX Thierry

- Infirmier anesthésiste et puériculteur
- Diplôme interuniversitaire de prise en charge de la douleur
- Diplômé de l'Institut Français d'Hypnose

Prix

Tarif Inter **750 €** Net de taxe

Tarif Intra **Nous Contacter**

Mise à jour le : **03/04/2025**