
Programme de Formation

Bases des techniques d'hypnose et Techniques d'hypnose appliquées à la gestion de la douleur et du stress / Hypno-analgésie

Organisation

Durée : 35 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Les professionnels de santé hospitaliers ou libéraux notamment : Médecin, Dentiste, Infirmier(e), Assistant(e) dentaire, Aide soignant(e), Puéricultrice, Kinésithérapeute, Ergothérapeute, Intervenant en gériatrie ou en cancérologie, Acteur de soins palliatifs, Psychologue...

Les thérapeutes confirmés



Objectifs pédagogiques

L'action de formation professionnelle a pour objet d'apprendre au stagiaire à mettre en oeuvre, dans le cadre de consultations sur prescription ou conseil médical ou en application du rôle propre qui leur est dévolu, des techniques d'hypnose permettant de mieux gérer les douleurs de leurs consultants (douleur chronique, douleur aiguë, stress). A l'issue de la formation il pourra:

- Appréhender de manière large les composantes de la douleur et du stress
- Pratiquer une méthodologie de l'anamnèse spécifique à la prise en charge de la douleur
- Intégrer et expérimenter différentes techniques et protocoles d'hypnose pour répondre aux besoins du patient dans le cadre des douleurs chroniques ou des soins douloureux
- Fournir au patient les outils lui permettant de gérer sa douleur



Description

Programme

Alternance d'exposés théoriques, de démonstrations et de travaux pratiques supervisés

Préambule :

- Présentation du formateur et de chaque stagiaire
- Attentes et besoins particuliers de chaque stagiaire quant à la présente formation

> Jour 1 (7 heures)

Notions de base et théorie

- Définitions
- Les 3 états : Conscient, Inconscient, Subconscient

Les applications professionnelles de l'hypnose

Techniques d'hypnose : les fondamentaux

- Inductions : entrée en transe / Sortie



- Techniques d'approfondissement
- Suggestions
- Métaphores
- Ancrages
- Récapitulatif d'une séance type

Travaux pratiques

> Jour 2 (7 heures)

Techniques d'hypnose : la pratique

Démonstrations et exercices

- Distance thérapeutique
- Entrée et sortie de transe
- Induction simple
- Escalier de relaxation
- Suggestions
- Métaphore
- Ancrage
- Récapitulatif d'une séance type

> Jour 3 (7 heures)

Mécanismes physiologiques de la douleur (théorie) :

- Douleur nociceptive
- Douleur neurogène
- Douleur psychogène

Méthodologie de l'anamnèse spécifique

à la prise en charge de la douleur et du stress du consultant :

- Questionnement centré sur la douleur
- Questionnement centré sur le confort
- Questionnement centré sur la personne
- Exercice pratique

La séance d'hypnose (théorie) :

- Les six stades de profondeur et leur usage
- Les tests de profondeur
- La lévitation du bras
- Séance d'hypnose type appliquée à la douleur
- La gestion du stress lié au soin

Exercice pratique :

- Lieu ressource

La douleur aiguë :

- Définition de la douleur aiguë
- Évaluation de la douleur
- Douleur signal d'alarme
- Douleur induite par les soins
- Douleurs aiguës

Exercices pratiques :

- Analgésie directe / Métaphores / Suggestions directes

> Jour 4 (7 heures)

Prise en charge de la douleur (théorie) :

- Bilans et examens
- Traitements médicamenteux
- Autres alternatives
- Effet placebo / nocebo

La douleur chronique (théorie) :

- Définition de la douleur chronique
- Conséquences de la douleur chronique
- Perception de la douleur de l'autre

Exercice pratique :

- Relaxation progressive de Jacobson

Rôles de la douleur (théorie) :

- Douleur pour exister
- Douleur et bénéfices secondaires

Technique de réification :

(Transformation de la douleur en une chose concrète)

- Approche théorique
- Exercice pratique

Dimension symbolique de la douleur (théorie) :

- Point de vue éducatif et culturel
- Point de vue spirituel et moral
- Point de vue anthropologique et sociologique

Contextes particuliers (théorie) :

- Douleur et fin de vie
- Douleur chez l'enfant

> Jour 5 (7 heures)

Débriefing :

- Réponse aux questions et ajustements

Exercice pratique :

- Anesthésie du gant

Techniques particulières pour maintenir une analgésie :

- Les stimuli auditifs
- Les stimuli tactiles
- Faire compter le consultant
- Utilisation de l'auto-hypnose

Libérer la douleur en hypnose ou en auto-hypnose

Révisions

*L'organisme de formation s'octroie une marge de manoeuvre
quant à l'organisation du programme dans le respect de son contenu global.*

★ **Prérequis**

Le stagiaire doit savoir parler, lire et écrire couramment le français.



Modalités pédagogiques

Exposés théoriques

Exercices pratiques

Suivi individuel



Moyens et supports pédagogiques

Support de cours remis à chaque stagiaire au format imprimé et/ ou numérique

Projection de slides / vidéos

Intranet pour le partage de documents en ligne

Supervision à distance (Messagerie WhatsApp)



Modalités d'évaluation et de suivi

Questionnaire en fin de formation

Enquête d'évaluation de la qualité de la formation

Attestation remise en fin de formation