

# HYPNO-ANALGÉSIE DE LA DOULEUR AIGUE NIVEAU 1

99% de nos participants satisfaits en 2022 (81 avis) ! 

## CONTACT

[soula.s@chu-toulouse.fr](mailto:soula.s@chu-toulouse.fr)

## DURÉE

3 jours / 21 heures en  
présentiel

## PUBLIC

Professionnel de santé

## PREREQUIS

Aucun

## FORMATEURS

Médecin, médecin  
anesthésiste, IADE,  
IDE, IDE sophrologue

## TARIF

650€/personne  
Tarif groupe : nous  
consulter



## VALIDATION

Attestation délivrée en fin  
de session



## OBJECTIFS

Comprendre l'intérêt de l'hypnose, les situations dans lesquelles elle peut être utilisée, les résultats que l'on peut espérer et ses limites  
Se familiariser avec l'état hypnotique, la phase d'induction et la suggestion  
Comprendre la place du symptôme douleur dans la communication du patient et le rôle de l'hypnose à des fins analgésiques  
Prendre conscience de l'intérêt de l'hypnose conversationnelle facile à mettre en place dans le soin au quotidien



## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques, PowerPoint  
Études de cas, analyse des pratiques  
Échanges, exercices



## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation des acquis : quizz en début puis en fin de session pour mesurer l'atteinte des objectifs.

Évaluation de la formation : fiches de satisfaction

- ▶ À chaud : immédiatement en fin de session
- ▶ À froid : 15 jours après la fin de la session



**Formation accessible aux Personnes en Situation de Handicap**

Contact référent handicap : [guidolin.c@chu-toulouse.fr](mailto:guidolin.c@chu-toulouse.fr) / 05 61 32 40 17

<b>DEROULE PEDAGOGIQUE</b> <b>JOUR 1</b>	
09h00 11h30	<p>Présentation des participants. Présentation de la formation et des intervenants. <b>Objectif</b> : Établir un contact avec le groupe, remettre les documents de formation, décrire le déroulé de la formation.</p> <p><b>Quelle représentation de l'hypnose et de l'hypnotisabilité ont les participants ?</b> Exercice à partir d'un quizz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Présentation de ce qu'est l'hypnose.</li> <li>- Qui est hypnotisable ? Les variables en lien avec l'âge, le sexe, la culture, les croyances...</li> <li>- Historique de l'hypnose.</li> </ul> <p><b>Objectif</b> : Comprendre à partir des croyances variables des participants et de l'évolution de l'hypnose dans le temps que les patients puissent avoir des représentations différentes de l'hypnose et de ce fait, de possibles résistances.</p> <p><b>Les théories de la communication hypnotique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'hypnose, une nouvelle communication entre soignant et soigné : quelles théories ?</li> </ul> <p><b>Objectif</b> : Comprendre les théories de la communication hypnotique pour en mesurer l'intérêt dans le soin.</p>
11h30 12h30	<p><b>L'entrée de l'hypnose en médecine, son utilisation dans le soin.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comment la science a permis à l'hypnose d'entrer en médecine.</li> <li>- Les indications de l'hypnose.</li> <li>- L'hypnose dans le soin, revue de la littérature, présentation des études et de leurs résultats.</li> </ul> <p><b>Objectif</b> : Comprendre l'intérêt de l'hypnose, les situations dans laquelle elle peut être utilisée, les résultats que l'on peut espérer et ses limites</p>
13h30 15h30	<p><b>La séance d'hypnose et les signes de l'état hypnotique.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'induction hypnotique, utilisation du canal sensoriel « préférentiel », fixation de l'attention.</li> <li>- La dissociation</li> <li>- Les suggestions (directes, indirectes, post-hypnotiques).</li> <li>- Les niveaux de transe et les signes cliniques de l'hypnose.</li> </ul> <p><b>Objectifs</b> : Comprendre l'induction hypnotique et le principe premier de centration de l'attention, la structuration d'une séance d'hypnose simple. Repérer les signes de « l'état hypnotique ».</p>
15h30 17h00	<p><b>Exercices pratiques.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entraînement entre participants, l'induction hypnotique et le vécu d'un loisir.</li> <li>- Débriefing à propos des exercices.</li> </ul> <p><b>Objectif</b> : Se familiariser avec l'état hypnotique, la phase d'induction et la suggestion.</p>

<b>JOUR 2</b>	
09h00 10h30	<p><b>Principe de la douleur et de l'hypnose utilisée à des fins analgésiques.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La plainte douloureuse, mode de communication patient et modèle hypnotique négatif.</li> <li>- Psychophysiologie de l'hypno analgésie.</li> <li>- L'effet placebo est-il en jeu dans les techniques d'hypno analgésie ?</li> <li>- Comment présenter l'hypnose utilisée à des fins analgésiques : tenir compte du contexte (urgence, soin ponctuel, douleur chronique).</li> <li>- Vidéo : « Une fenêtre sur l'esprit. », n°1 de 3, et discussion entre participants.</li> </ul> <p><u>Objectifs</u> : Comprendre la place du symptôme dans la communication du patient et l'utilisation de l'hypnose à des fins analgésiques. Analyser les méthodes de présentation de l'hypnose possibles et les réactions des patients qui en découlent.</p>
10h30 12h30	<p><b>Les outils, métaphores et contes.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Scripts métaphoriques et contes.</li> <li>- Mécanismes de construction des métaphores ou des contes.</li> </ul> <p><u>Objectif</u> : Savoir utiliser, voire construire en fonction du patient, les métaphores et contes, outils très intéressants en hypno analgésie.</p>
13h30 14h30	<p><b>Techniques hypnotiques contre la douleur.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les scripts classiques dans le domaine de la douleur et de l'anxiété.</li> <li>- Faisabilité de ces scripts en fonction de la clinique du patient.</li> </ul> <p><u>Objectif</u> : Arriver à comprendre la structure de ces exercices simples, entrevoir comment ils peuvent s'articuler dans sa pratique quotidienne</p>
14h30 16h00	<p><b>Pratiquer l'hypnose, quelle attitude avec le patient, l'équipe et soi-même ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'entretien initial comme source d'information et comme transe hypnotique</li> <li>- Les éléments de résistance, comment les détourner (confusion, surprise...)</li> <li>- Les éléments de parasitage, comment les utiliser (intégration dans le discours comme élément de la scène ou comme élément non dérangeant.)</li> <li>- Les attitudes face au patient : l'intégrité, l'alliance, l'ajustement, l'empathie.</li> <li>- Les attitudes face aux collègues : co-construction de l'espace hypnotique</li> <li>- L'attitude personnelle : gestion de son stress et de ses émotions</li> <li>- Quelle éthique pour la pratique de l'hypnose ?</li> </ul> <p><u>Objectif</u> : Définir les attitudes thérapeutiques et les contre attitudes face au patient, les moyens de mobiliser une équipe autour de la pratique de l'hypnose et le comportement personnel indispensable.</p>
16h00 17h00	<p><b>Exercices pratiques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercices en sous-groupe axés sur le travail autour du cadre pour induire une transe à des fins analgésiques.</li> <li>- Entraînement entre participants, une transe à visée analgésique pour mesurer les modifications sensorielles et perceptives sous hypnose (test de la brûlure, de la piqûre).</li> <li>- Débriefing à propos des exercices.</li> </ul> <p><u>Objectif</u> : Mettre en place une technique d'analgésie au cours de la séance d'hypnose et en percevoir l'intérêt.</p>

<b>JOUR 3</b>	
09h00 12h30	<p><b>L'hypnose conversationnelle et l'approfondissement des inductions en pratique soignante.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'hypnose conversationnelle ou comment orienter les patients.</li> <li>- Utiliser les cadrages, les validations et ratifications, la respiration</li> <li>- Les liens, la confusion, la surprise, l'humour</li> </ul> <p><u>Objectif</u> : Prendre conscience de l'intérêt de l'hypnose conversationnelle, facile à mettre en place ainsi que des techniques permettant l'approfondissement de l'hypnose.</p> <p><b>Exercices pratiques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Film : Prise en charge d'un patient au bloc opératoire.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Analyse de la scène sous le prisme de l'hypnose conversationnelle.</li> </ul> </li> </ul> <p><u>Objectif</u> : Faire les liens entre les apprentissages concernant l'hypnose conversationnelle et la pratique.</p>
13h30 15h30	<p><b>Associer d'autres moyens antalgiques à l'hypnose.</b></p> <p><b>Apprentissage des patients</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Articuler l'hypnose à d'autres moyens antalgiques</li> <li>- Apprendre l'auto-hypnose aux patients</li> <li>- Visualisation d'un film : Le bruit des vagues</li> </ul> <p><u>Objectif</u> : Comprendre certaines attitudes intéressantes pour les patients : multiplication des moyens, adaptation face aux situations, autonomie des patients.</p> <p><b>L'hypnose appliquée à la douleur de l'enfant.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'hypno analgésie chez l'enfant : suggestibilité accrue, différentes utilisations de l'hypnose.</li> </ul> <p><u>Objectif</u> : Aborder la spécificité de l'enfant dans le cadre de la pratique de l'hypno analgésie.</p>
15h30 16h30	<p><b>Exercices pratiques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercices en sous-groupe pour mettre en pratique les acquis.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Débriefing à propos des exercices.</li> </ul> </li> </ul> <p><u>Objectif</u> : Permettre aux participants de revoir l'ensemble des enseignements au travers de mini séances d'hypnose.</p>
16h30 17h00	<p><b>Évaluation de la formation</b></p> <p><u>Objectif</u> : Évaluer le contenu de l'action, se positionner dans une démarche d'amélioration des pratiques grâce à celle-ci.</p> <p><b>Méthodes pédagogiques</b> : Échanges, fiches de satisfaction</p>