

## HYPNO-ANALGÉSIE DE LA DOULEUR AIGUE NIVEAU 2

### **Contact :**

Mme Sabrina GODREAU  
godreau.s@chu-toulouse.fr

### **Dates / Lieu / durée :**

2 jours – 14 heures  
Dates et lieux sur  
www.gipse.fr

### **Public :**

Médecins, infirmier(e)s,  
infirmier(e)s anesthésistes,  
infirmier(e)s de bloc  
opératoire, infirmier(e)s  
puéricultrices, sages-femmes,  
kinésithérapeutes,  
manipulateurs en électro  
radiologie médicale, aide-  
soignant(e)s, auxiliaires de  
puériculture

### **Intervenants :**

IADE, IDE, praticiens en  
hypnose, médecins  
anesthésistes, sophrologue,  
Hypnothérapeute

### **Prérequis :**

Avoir suivi le niveau 1.

### **Objectifs pédagogiques :**

Analyser les différentes situations  
de mise en place de l'hypnose auprès des patients au regard des  
apprentissages du niveau 1  
Se familiariser avec différentes techniques d'hypnose à visée antalgique  
Expérimenter les différentes techniques d'hypnose à visée antalgique au  
cours d'exercices pratiques

### **Méthodes pédagogiques :**

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

### **Modalités d'évaluation :**

Des études de cas, mises en situation et analyses de pratiques, faites tout au long de la formation, permettent de mesurer les impacts immédiats de la formation, et donc d'adapter la stratégie et les actions de formation.

En fin de session, les apprenants remplissent des fiches d'évaluation de formation, une évaluation en face à face est également pratiquée entre les apprenants et GIPSE, et une évaluation à froid est envoyée aux apprenants 15 jours après la fin de la formation. Une analyse et un retour sont faits aux intervenants.

Jour 1

**09h00-  
09h15**

- Présentation des participants.
- Présentation des intervenants et de la formation
- Identification des attentes et besoins spécifiques des participants
- Remise des documents de formation

Objectifs : Établir un contact avec le groupe, décrire le déroulé de la formation, remettre les documents de formation.

**09h15-  
10h45**

- Quelle utilisation de l'hypnose les participants ont-ils fait depuis l'initiation ?
- Quelles difficultés ont-ils rencontrés ?
- Analyse des situations décrites

Objectif : faire un débriefing sur la pratique de l'hypnose depuis l'initiation.

**11h00-  
12h30**

### **La séance d'hypnose et les signes de l'état hypnotique : rappels**

- Les préliminaires à la communication hypnotique
- L'induction hypnotique, utilisation du canal sensoriel « préférentiel », fixation de l'attention.
- La dissociation.
- Les suggestions (directes, indirectes, post-hypnotiques).
- Les niveaux de transe et les signes cliniques de l'hypnose.

Objectifs : Repositionner les points clés de l'induction hypnotique et le principe premier de centration de l'attention, la structuration d'une séance d'hypnose simple, les signes de « l'état hypnotique ».

**13h30-  
15h30**

### **Techniques hypnotiques contre la douleur**

- Comment transformer une transe négative liée au vécu de la douleur en une transe positive ? : la réification.
- Voyage à l'intérieur du corps, exploration intérieure de la zone douloureuse, emprisonnement de la douleur dans une bulle d'air venue des poumons et élimination par la respiration.
- Recherche d'un état idéal : vers le jardin de l'inconscient pour se voir tel qu'on aimerait être... sans douleur...sans angoisse...
- Régression en âge pour retrouver un moment où il n'y avait pas de douleur, pas d'angoisse

Objectifs : Construire des scénarios hypnotiques à visée analgésique ou anxiolytique.

**15h45-  
16h30**

### **Exercices pratiques**

- Entraînement entre participants et supervisé par les formateurs : application des techniques hypnotiques contre la douleur vues d'un point de vue théorique en début d'après-midi.
- Débriefing à propos des exercices.

Objectifs : Se familiariser avec les techniques hypnotiques de protection contre la douleur.

09h00  
-  
10h30

### Techniques hypnotiques contre la douleur et/ou l'anxiété

- L'écriture d'un conte spécifique à la problématique douloureuse
- Le portrait chinois, point de départ à la transformation du vécu de la douleur
- Création un monde imaginaire où tout est permis...

Objectifs : Savoir construire à partir de « l'image » du patient, des métaphores et contes, outils très intéressants en hypno analgésie.

10h45-  
12h30

### Exercices pratiques

- Entraînement entre participants et supervisé par les formateurs : application des techniques hypnotiques contre la douleur vues d'un point de vue théorique en début de matinée.
- Débriefing à propos des exercices.

Objectifs : Se familiariser avec les techniques hypnotiques de protection contre la douleur.

13h30-  
15h00

### Techniques hypnotiques contre la douleur et/ou l'anxiété

- Modifier le vécu de la douleur : « faire une anesthésie en gant », « Visualisation du circuit douleur avec un interrupteur », « déplacement de la douleur ».
- Être quelque part ailleurs dans un lieu connu et rassurant : « le lieu sûr ».

Objectifs : Comprendre les techniques de prise en charge hypnotique d'un patient douloureux et/ou angoissé.

15h00-  
16h30

### Exercices pratiques

- Entraînement entre participants et supervisé par les formateurs : séances hypnotiques intégrant les techniques spécifiques contre la douleur vues d'un point de vue théorique au cours du début d'après-midi.
- Débriefing à propos des exercices.

Objectifs : Se familiariser avec les techniques hypnotiques de protection contre la douleur et/ou l'angoisse.

16h30-  
17h00

Évaluation de la formation