

## **L'hypnose appliquée à la prise en charge de la douleur**

La lutte contre la douleur constitue un véritable enjeu de santé publique. De nombreuses avancées ont été réalisées grâce à l'engagement ministériel et l'implication active des professionnels de santé. Aujourd'hui, l'engouement pour le traitement non médicamenteux de la douleur est privilégié, faisant place à l'hypnose, technique constituant une ressource supplémentaire pour prendre en charge la douleur et l'anxiété.

C'est dans ce contexte d'amélioration de la qualité des soins que les établissements sanitaires et médico sociaux souhaitent mettre à disposition des personnels, une offre de formation aux techniques de l'hypnose.

---

### **Objectifs et compétences professionnelles visés :**

- ❖ Découvrir les fondamentaux théoriques et scientifiques de l'hypnose, son champ d'application
- ❖ Intégrer la communication hypnotique dans la pratique quotidienne des soins
- ❖ Expérimenter la transe hypnotique
- ❖ Développer l'implication active du patient/résident dans le soin
- ❖ Se réapproprier les fondamentaux sur la douleur
- ❖ S'initier à des techniques d'hypno analgésie en lien avec les différents types de douleur
- ❖ Acquérir les techniques d'auto hypnose
- ❖ Savoir utiliser des métaphores
- ❖ Acquérir les techniques hypnotiques accès sur l'anxiété dans le phénomène douloureux

---

**Public Visé :** Personnel médical, paramédical, professionnel de la relation d'aide

**Intervenant :** Sylvie Werschner, infirmière, Cadre de santé, thérapeute

**Prérequis :** Formation médicale, paramédicale  
Formation à la relation d'aide

**Organisation de la formation :** 5 journées

**Horaires :** 9h à 12h30 et 13h30 à 17h00

**Durée de la formation :** 35 heures

**Effectif :** 6 personnes au minimum et 10 personnes au maximum

**PSH :** accessibilité des locaux pour les personnes à mobilité réduite

**Formation Intra :** Tarif => Nous consulter

**Programme de formation :** Cette formation est animée en présentiel.

---

### **JOUR 1 : Matin**

- ⇒ Accueil des participants, recueil de leurs attentes et présentation du programme de formation
- ⇒ Positionnement des participants sur le sujet : questions, niveau de connaissance, leurs représentations
- ⇒ Historique et connaissances actuelles sur l'hypnose : des prémisses de l'hypnose à l'hypnose du XXI ème siècle
- ⇒ Apport des neurosciences dans l'évolution de la prise en charge de la douleur
- ⇒ Définition de l'hypnose

- ⇒ Indications de l'hypnose dans le soin
- ⇒ Les contre-indications de l'hypnose
- ⇒ Les outils de communication : langage verbal, para verbal et non verbal, le VAKOG

#### **Après Midi :**

- ⇒ La structure d'une transe hypnotique : induction-focalisation-recherche intérieure- accompagnement- suggestion post hypnotique- réassociation
- ⇒ Le langage hypnotique

#### **JOUR 2 : Matin :**

- ⇒ Les signes de transe hypnotique
- ⇒ Les différentes techniques d'induction

#### **Après Midi :**

- ⇒ L'hypnose conversationnelle
- ⇒ Techniques hypnotiques pour l'inconfort (lieu sûr)
- ⇒ Les transmissions soignantes

#### **Intersession d'une durée d'une semaine**

#### **JOUR 3 : Matin**

- ⇒ L'hypnose et la douleur, son application auprès des patients
- ⇒ Rappel des grands principes de la prise en charge de la douleur : douleur aiguë et douleur chronique
- ⇒ La physiologie de la douleur et ses différentes composantes
- ⇒ La composante émotionnelle et affective de la douleur
- ⇒ La douleur liée au soin
- ⇒ Les indications de l'hypnose dans la douleur, son application auprès des patient/résidents algique

#### **Après Midi :**

- ⇒ Le déroulement d'une séance d'hypnose dans le soin : préalables à respecter et conditions de mise en œuvre (recueil des données, identification bénéfiques/risques, définition des objectifs du soin, évaluation, transmissions orales et écrites).
- ⇒ Les techniques d'hypno analgésie : la réification, le gant magique, le stylo magique
- ⇒ Quelle technique d'hypno analgésie pour quel type de douleur ?

#### **Intersession d'une durée d'un mois**

#### **JOUR 4 : Matin**

- ⇒ L'autohypnose : apprentissage des différentes étapes de la séance  
Préparation, identification d'un objectif, induction hypnotique, cadre sécuritaire, retour à l'état de veille

#### **Après Midi :**

- ⇒ Expérimentation des techniques d'hypno analgésie : la dissociation, le déplacement
- ⇒ La structure d'une métaphore
- ⇒ Construire une métaphore adaptée aux soins
- ⇒ Utilisation de la métaphore dans une transe hypnotique

#### **Intersession d'une durée de 3 mois**

#### **JOUR 5 : Matin**

- ⇒ Exposé de situations de soins difficiles
- ⇒ Échanges, partages de paroles du vécu de chacun,
- ⇒ L'hypnose et l'anxiété, ses applications
- ⇒ Techniques hypnotiques orientés autour de l'anxiété liée aux soins
- ⇒ Les transmissions soignantes

### **Après Midi :**

- ⇒ Approfondissement de la compréhension de la théorie et des techniques hypnotiques
  - ⇒ Mise en pratique d'une technique d'hypno analgésie tirée au sort
  - ⇒ Réflexion sur la transférabilité dans mon quotidien
  - ⇒ Écriture de son plan d'actions en individuel ou en binôme
  - ⇒ Évaluation qualitative de la formation avec un questionnaire
- 

### **Méthodes pédagogiques et techniques**

- Accueil des stagiaires dans une salle de formation
- Apports théoriques et pratiques
- Document pédagogique
- Powerpoint
- Paperboard
- Analyse des pratiques individuelles et collectives
- Exercices de mises en situation et jeux de rôles
- Identification des situations de soins pour lesquelles l'hypnose peut être utilisée
- Démonstrations et exercices en groupes

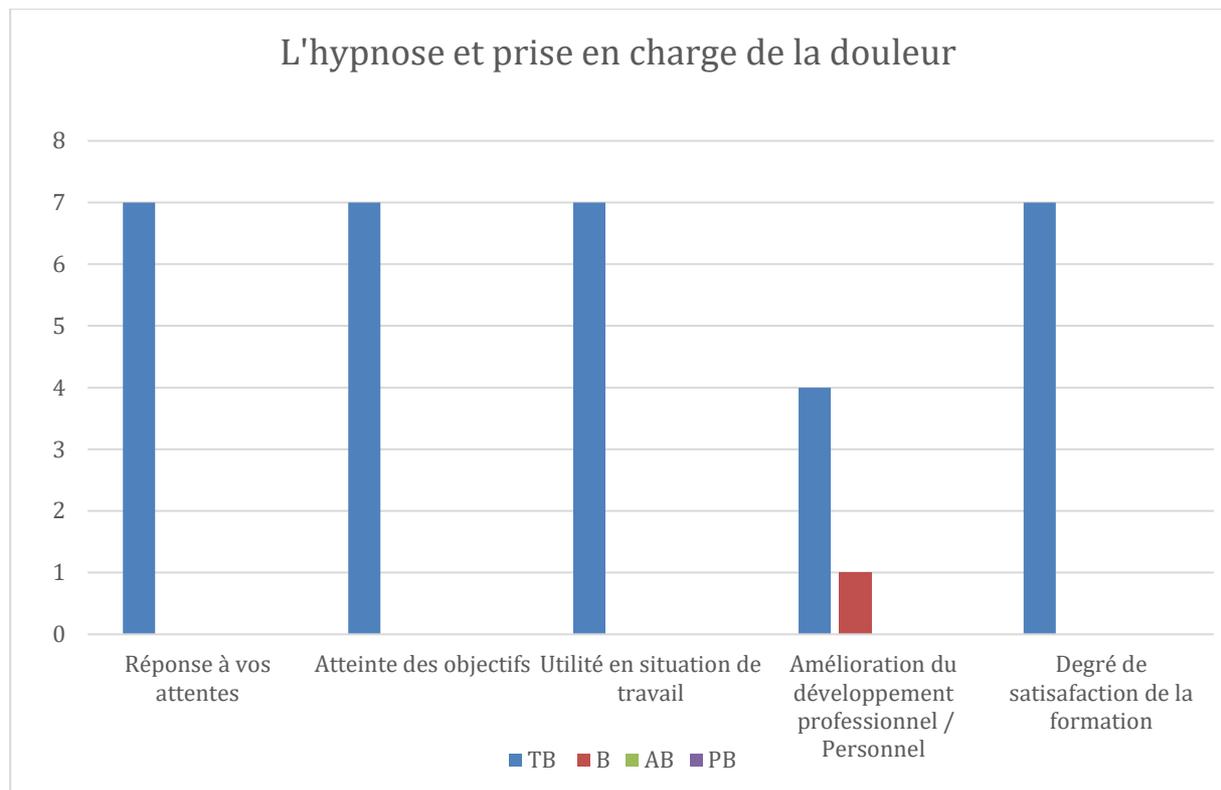
### **Mise en œuvre de moyens de compensation du handicap**

---

### **Modalités d'évaluation et de suivi :**

- ❖ Recueil des attentes des stagiaires et confrontation aux objectifs de la formation
  - ❖ Évaluation des connaissances de stagiaires en début et fin de formation
  - ❖ Émargement des feuilles de présence
  - ❖ Questionnaire d'évaluation de la formation portant sur l'atteinte de objectifs, le programme de formation, les méthodes d'animation et la transférabilité des acquis/
  - ❖ A distance de la formation : analyse de la transférabilité des connaissances dans la pratique individuelle et collective par le biais d'un questionnaire adressé au service formation, et lors de l'entretien professionnel du stagiaire.
-

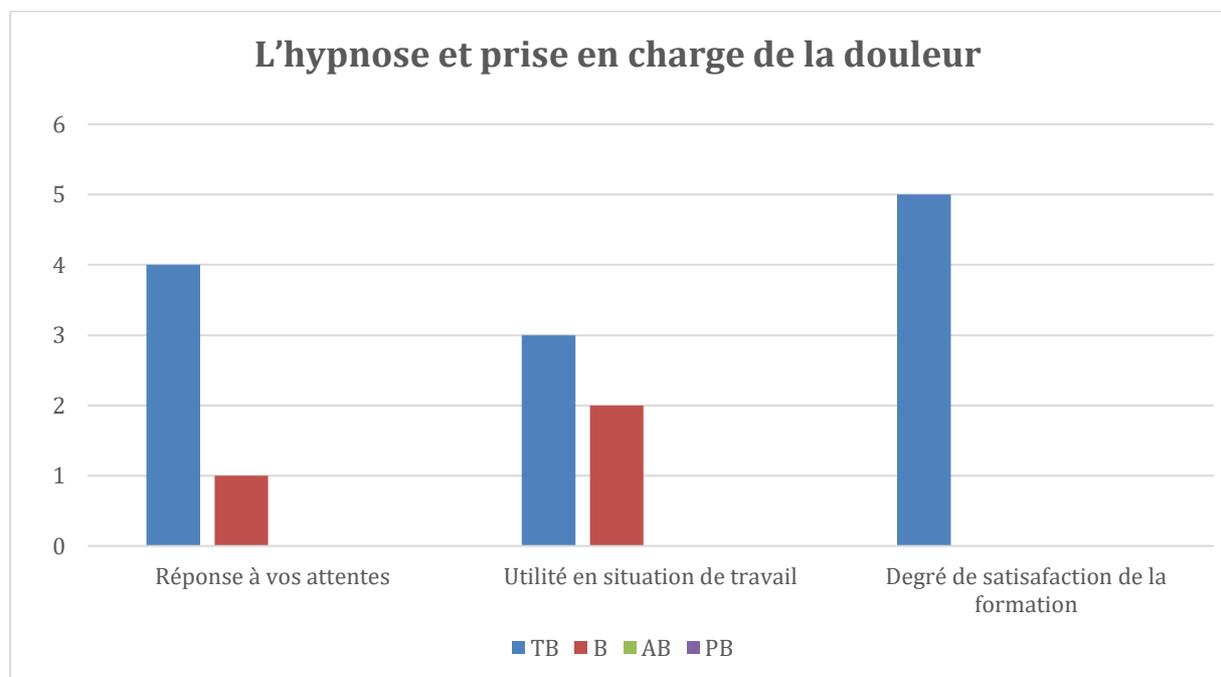
## Résultats des évaluations de l'avant dernière formation (7 stagiaires)



Le degré de satisfaction global est : 7 Très Bien sur 7

Les stagiaires se disent très satisfaits de la formation.

## Résultats des évaluations de la dernière formation (5 stagiaires)



Le degré de satisfaction global est : 5 Très Bien sur 5

Les stagiaires se disent très satisfaits de la formation.