

## Formation Autohypnose

### Pourquoi cette formation?

*Cette formation s'inscrit dans le cadre d'une demande de plus en plus croissante, des professionnels de santé et de leurs tutelles, de connaître l'hypnose médicale, dans un cadre scientifique et soignant.*

*L'environnement de travail des soignants est à la fois celui de l'excellence technique et de l'amélioration relationnelle soignant-soigné. C'est pourquoi, cette formation n'est prodiguée que par des soignants et ne s'adresse qu'à des soignants ou des professionnels de la relation d'aide afin qu'ils partagent un langage commun.*

*Son programme est entièrement coordonné par le Dr Philippe AïM, psychiatre, psychothérapeute et président de l'institut UTHyL.*

*Cette formation s'adresse aux professionnels soignants (médecins, infirmiers, aide soignants...) de tout service de soin hospitalier. Elle sera ici adaptée aux spécificités de l'exercice en milieu gériatrique.*

*Le travail hospitalier est exigeant et met le soignant face à de nombreux défis, le soignant doit gérer la douleur et le stress du patient, établir une relation de confiance, parfois gérer de l'agressivité ou de la frustration, tout en restant dans la bienveillance...*

*Dans un environnement stressant, le professionnel peut apprendre à prendre soin de lui. L'hypnose, qui a montré une efficacité sur l'anxiété, la douleur ou le sommeil peut être une aide quand on la pratique pour soi-même, par soi-même, sur soi-même.*

*Cette formation vis une autonomie en auto-hypnose. Savoir créer et provoquer cet état de conscience, s'apaiser, aller mieux, gérer ses émotions, son sommeil, se donner des objectifs, faire face aux stressés du quotidiens. Il est probable qu'elle diminue les états de stress ou d'épuisement professionnels, le burnout...*

*Le participant est averti du fait que ce programme implique la réalisation d'exercices pratiques au cours de la formation pour apprendre progressivement. Il ne s'agit pas d'une thérapie évidemment mais de l'apprentissage d'une pratique thérapeutique qui vise le mieux-être du soignant.*

**Durée:** 14 heures (2 jours)

### Profils des apprenants

- Tous soignants: infirmiers, médecins, aide-soignants, psychologues, etc.

### Prérequis

- Être une profession soignante exerçant en milieu hospitalier.

### Délai d'accès

4 semaines

### Une formation de qualité

Cette formation a été source d'amélioration professionnelle pour des centaines de soignants et en cours d'évaluation quant à ses effets sur le burn-out des soignants.

### Objectifs pédagogiques

- Savoir pratiquer des séances d'auto-hypnose
- Savoir proposer une aide légère au patient dans ce domaine, pour l'apaisement comportemental et émotionnel
- Connaître quelques concepts clés sur les émotions et leur prise en compte
- Avoir un objectif et une stratégie en élaborant sa propre séance



## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

Toutes les formations sont coordonnées par le Dr Philippe Aïm - Directeur pédagogique d'UTHyL - Psychiatre, psychothérapeute, formateur et conférencier en hypnose, communication thérapeutique et thérapies brèves-

Tous les formateurs de l'institut ont effectué l'ensemble de la formation UTHyL et sont titulaires du Certificat d'Hypnose Clinique de la CFHTB (Confédération Francophone d'Hypnose et de Thérapies Brèves).

Depuis 2012, l'institut UTHyL a donné des formations dans de nombreuses institutions (hôpitaux, etc.) mais aussi pour de nombreux indépendants, au total plus de 1500 praticiens en santé.

Nazmiye GULER est médecin, urgentiste, formatrice et conférencière en hypnose.

Alicia Mangeot est psychologue, elle a beaucoup travaillé dans le milieu gériatrique et de prise en charge de la douleur, elle est formatrice et conférencière en hypnose et thérapies brèves.

### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

## Programme (éléments de progression pédagogique)

- Les bases
  - Présentation des formateurs et des participants
  - Qu'est-ce que l'hypnose, comment cela fonctionne ? (chemin détourné)
  - 1ère séance commune: immersion dans un souvenir agréable
  - Qu'est-ce que la dissociation ?
  - Notion de transe quotidienne
- Les techniques
  - Notions de focalisation, dissociation et absorption: comment construire sa séance
  - Utilisation de la focalisation (inductions respiratoires, vakog, mouvement)
  - Début de séance en utilisant le mouvement
  - Séance avec focalisation et dissociation, pratique guidée avec le papillon, puis pratique en autonomie
  - Séance complète avec absorption: moment agréable, moment de réussite, puis pratique en autonomie

Institut UTHyL | 10 rue Sidi Brahim PARIS 75012 | Numéro SIRET: 84362930400026 |

Numéro de déclaration d'activité: 11755855875 (auprès du préfet de région de: Ile-de-France)

*Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'Etat.*



- Séance spécifique sommeil
- Stratégie et objectifs d'auto-hypnose
  - Pyramide des besoins: quand faire / ne pas faire d'auto-hypnose
  - Travail sur les objectifs de l'auto-hypnose, travail individuel accompagné par les formateurs pour définir un objectif atteignable et réaliste
  - Les émotions: théorie, rôle, acceptation
  - Présentation des cycles de Rossi
  - Séance auto-hypnose guidée par la musique
- Boîte à outils
  - Séance hypnose "magique" sur la ratification des émotion puis pratique en autonomie
  - Séance hypnose spécifique pour les soignants: cimetière intérieur
  - Séance hypnose prendre sa place dans l'univers
  - Séance auto-hypnose flash : apprendre à changer de point de vue
  - Rappels sur la communication
  - Savoir se faire des auto-suggestions utiles