

## Hypnose en soins hospitaliers

### Pourquoi cette formation?

*Cette formation répond à la demande d'un centre hospitalier. Elle s'inscrit dans le cadre d'une demande de plus en plus croissante, des professionnels de santé et de leurs tutelles, de les former à l'hypnose médicale, dans un cadre scientifique et soignant. La prise en charge de la douleur (qu'elle soit aiguë comme aux urgences, qu'elle soit procédurale comme pour tout geste médical douloureux ou anxiogène, qu'elle soit chronique comme dans les pathologies fonctionnelles) répond bien à l'hypnose comme de plus en plus d'études scientifiques le confirment. 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...) de tout service de soin hospitalier.*

*Le travail hospitalier est exigeant et met le soignant face à de nombreux défis :*

*Établissement rapide d'un diagnostic et mise en route d'une prise en charge, gestion du stress et de la douleur aiguë ou procédurale, horaires alternés, gardes, etc...*

*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...*

*L'objectif de cette formation est essentiellement d'apprendre aux soignants à utiliser des outils issus de l'hypnose Ericksonienne pour les intégrer à leur pratique courante auprès des patients. Ces pratiques les aideront à mieux gérer la douleur et le stress des patients ainsi que la relation thérapeutique. Il en résultera un meilleur confort de travail et des soins de meilleure qualité.*

*Cette formation permet une autonomie en hypnose.*

*Elle pourra permettre de l'appliquer à toutes les situations de soins urgents ou non : gestion de douleur et de stress, analgésie pour des soins douloureux (injections, ponctions, pansements, réductions de luxation, points de suture...) tant sur adultes qu'enfants, mais aussi sur des douleurs plus chroniques, l'anxiété ou d'autres difficultés.*

*Par ailleurs cette formation inclura des outils d'auto-hypnose utiles aux praticiens pour mieux gérer le stress, le sommeil, la récupération, les émotions et autres éléments relationnels déterminants dans leur confort de travail.*

*Arguments scientifiques et cliniques*

*L'hypnose présente une réelle efficacité dans de nombreuses indications comme en témoigne une littérature internationale de plus en plus abondante, tant dans le domaine clinique que neuroscientifique. A titre d'exemple l'avis de l'académie de médecine qui reconnaît l'efficacité de l'hypnose dans le champ du psychotraumatisme ou de la douleur, le dernier rapport de l'INSERM qui fait la revue de la littérature sur l'hypnose et dont les conclusions sont favorables à cette pratique soignante, ou même la revue Cochrane qui détermine qu'elle est la meilleure technique non-médicamenteuse pour des interventions stressantes ou douloureuses aux urgences (Ulman&al 2013), les articles favorables dans le domaine de la douleur chronique ou des troubles fonctionnels notamment intestinaux, les nombreuses études dans le domaine de l'anesthésie et analgésie pour la chirurgie, etc. (On pourrait ajouter les indications psychologiques (qui ne sont pas directement l'objet de cette présente formation) dans les problèmes d'anxiété, de dépression, d'addiction (notamment tabac), de psychotraumatisme, de troubles alimentaires...). Une revue exhaustive de la littérature contiendrait des centaines de références.*

*L'association à des techniques de communication issues des thérapies dites « brèves » est d'une grande utilité pour tout soignant afin d'apprendre à mieux communiquer, créer une relation de confiance, maintenir une juste distance, éviter les contre-attitudes, prendre en charge le patient dans sa globalité et éviter d'être lui-même trop exposé émotionnellement et psychologiquement.*

*Tout cela explique en partie que l'hypnose est en plein essor actuellement en France et en Europe, comme en témoigne la présence du congrès international d'hypnose à Paris en 2015 et l'essor de cette pratique.*

*De nombreux hôpitaux en France inscrivent aujourd'hui à leur programme de formation pour le personnel des formations à l'hypnose.*

*Une formation complète et adaptée*

*La formation de base à l'hypnose permet d'acquérir les outils de base permettant de pratiquer l'hypnose éricksonienne dans de nombreuses situations cliniques et introduit les premières notions de communication inspirées des thérapies brèves. Chaque journée représente une progression dans le parcours de l'étudiant.*

*La formation est en 9 jours, essentiellement centrée sur la douleur aiguë ou chronique, les gestes douloureux, les urgences, l'anxiété, et la relation thérapeutique, elle permet également une approche de la gestion de la douleur chronique, voire des traumatismes en « aigu » à savoir repérer pour ne pas qu'ils s'aggravent...*

*Des temps de « supervision/intervention/révision » seront consacrés à l'analyse des pratiques des étudiants autour de cas pratiques qu'ils auront rencontré ou de notions à mieux assimiler. L'idée étant de donner les outils les plus pertinents par rapport à l'exercice réel du soignant concerné. Dans tous les cas, la formation pourra être complétée par des formations complémentaires si besoin. Elle donnera lieu à une attestation de formation de 63 heures à l'institut UTHyL, et est donc validante dans le parcours qui mène à l'obtention du Certificat d'Hypnose Clinique de la CFHTB (Confédération Francophone d'Hypnose et de Thérapies Brèves) qui s'obtient au bout de 300 heures effectives dans divers instituts.*

*Une formation centrée sur la pratique*

*Chaque journée de formation est constituée d'exercices pour au moins 50% du temps qui permettent d'acquérir les modèles et les techniques de façon pratique.*

*Des illustrations de cas cliniques (en texte ou en vidéo) pourront agrémenter la formation.*

*Les journées de supervision permettront aux étudiants de confronter leur pratique réelle à l'expérience des formateurs afin qu'ils puissent se perfectionner.*

#### **IMPORTANT**

*Les participants doivent être informés au moment de leur inscription que cette formation implique un engagement personnel puisqu'il y aura de nombreux exercices pratiques et des mises en situation concrètes ou le participant pourra être tantôt dans le rôle du « thérapeute » tantôt dans le rôle du « patient ». La hiérarchie des personnels doit également être informée (et donc être d'accord pour cela) qu'il sera demandé aux stagiaires de mettre en pratique dans leur exercice professionnel avec les patients ce qu'ils apprennent dans la formation et d'exposer en formation les situations pratiques rencontrées, leurs avancées et leurs difficultés dans la mise en pratique, ainsi que la production de travaux personnels. Connaître le plan général d'une séance d'hypnose : induction, approfondissement, travail hypnotique, retour de transe  
Découvrir les quatre types de métaphores utilisées en hypnose*

**Durée:** 63.00 heures (9.00 jours) – La durée peut être modifiée en fonction de vos besoins

#### **Profils des apprenants**

Soignants

#### **Effectif**

De 15 à 30 personnes.

#### **Accessibilité**

Accessible aux personnes en situation de handicap (nous contacter pour les modalités d'accueil possibles)

#### **Délai d'accès**

4 semaines

#### **Une formation de qualité**

Cette formation a fait l'objet de plusieurs sessions dans de nombreux centres hospitaliers, toujours satisfaits et en demande de renouvellement. Plus de 250 soignants y ont été formés.

## **Objectifs pédagogiques**

- -Connaître les concepts de base en hypnose : histoire des idées, éléments constitutifs de l'hypnose, applications, contre-indications, précautions, éléments clés, notions sur l'utilisation non-médicale de l'hypnose et ses problématiques.



- -Utiliser les outils permettant de pratiquer l'hypnose éricksonienne aux urgences et ailleurs dans les services hospitaliers, dans de nombreuses situations cliniques : douleur aiguë ou chroniques, stress et souffrances anxieuses, certaines addictions, urgences, gestes douloureux et soins, travail avec les enfants, chronicité de la douleur, stress du aux maladies et aux diagnostics....
- -Reconnaître les indications usages et limites de l'hypnose et savoir comment la mettre en place en situation professionnelle.
- -Savoir les limites de la pratique venant de la technique, de la posture ou de la compétence professionnelle, ou des antécédents du patient.
- -Connaître les principales méthodes pour induire l'hypnose et provoquer un changement. -Comprendre les éléments pratiques de communication qui permettent une relation de confiance avec le patient pour que l'hypnose puisse l'aider.
- -Apprendre à pratiquer l'auto-hypnose : pour donner de l'autonomie au patient et pour augmenter le confort du soignant, éviter les situations de stress professionnel et gérer les moments difficiles, difficulté de sommeil ou de récupération...

## 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- Ancien chef de clinique, et enseignant à la faculté de médecine de Nancy (et plus ponctuellement Paris VI, Strasbourg, Limoges).

Au sein de l'université et de l'institut UTHyL (fondé en 2012) il a une très grande expérience de la pédagogie.

Il est l'auteur de toute l'ingénierie pédagogique de l'institut (tant pour les formations présentielles, hospitalières, distancielles etc.) et lui-même enseignant depuis plus de 15 ans (plusieurs milliers d'heures de formation initiale et continue, tant sous la forme de cours magistraux, ateliers, journées pédagogiques, conférences...). Philippe Aïm est l'auteur du livre « Écouter, parler : soigner » (Ed Vuibert) « L'hypnose : ça marche vraiment ? » Ed Marabout « Harcèlement Scolaire : le guide pratique pour aider nos enfants à s'en sortir » « Retrouver le sommeil sans se prendre la tête » Ed Lizzie.

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.

### Moyens pédagogiques et techniques

- Documents supports de formation projetés / PowerPoints
- Etude de cas concrets / Analyse de la pratique
- Mise à disposition en ligne de documents supports de la formation (Fascicules)
- Illustrations audio et vidéo
- Exercices collectifs
- Exercices et mises en situation en petits groupes
- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Exposés théoriques
- Quiz en salle

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

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

## Programme (éléments de progression pédagogique)

- Avant la première session : Vidéos: le module "historique de l'hypnose" à visionner avant la session
  - De l'antiquité aux lumières
  - Du 19<sup>e</sup> siècle à la controverse Paris-Nancy
  - Les étapes de la vie de Milton H. Erickson
  - La période moderne: émergences des thérapies brèves
  - La situation actuelle
- Jour 1 : Présentiel: Séance de questions-réponses sur le contexte et les enjeux de l'hypnose
  - Questions éventuelles sur l'historique de l'hypnose et le contexte actuel
- Concepts théoriques et techniques
  - La notion d'idéo sensoriel
  - Enjeu du travail avec l'idéo sensoriel
  - Exercice pratique du souvenir agréable - douleur procédurale
- Le langage hypnotique: premiers éléments pour engager l'hypnose
  - Qu'est-ce que l'hypnose? "transe-technique-relation"
  - De "l'hypnose banale du quotidien" à l'hypnose thérapeutique
  - Exercice pratique : du souvenir raconté au souvenir en hypnose version 5 outils
- Le langage hypnotique: autres concepts pour améliorer l'hypnose et la transe
  - Souvenir agréable sur le plan psychologique
  - Idées reçues / "ce que n'est pas l'hypnose"
  - Indications et contre-indications de l'hypnose
  - Notion de transe
  - Signes physiologiques et psychologiques de l'hypnose
  - Exercices pratiques: souvenir agréable avec 9 éléments de langage et "tous" les éléments de langage appris
- Jour 2: L'induction : méthodologie pour passer d'un vakog à l'autre
  - Focalisation
  - Dissociation
  - Absorption
- Les inductions les plus couramment utilisées
  - Visuelles
  - Auditives
  - Kinesthésiques
  - Respiratoires
  - Comment améliorer l'induction : de l'informatif à l'expressif
- Exercices pratiques sur l'induction
  - Réaliser une induction VAKOG
  - Une induction saturante (VAKOG + autre = démultiplier les inductions)
  - Induction par mouvement idéo moteur (type catalepsie)
- Les approfondissements
  - Progression métaphoriques et comptages
  - Questionnements
  - Notion de progressivité
  - Suggestions directes
  - Autres
- Quelques infos sur les suggestions les plus courantes

- Directes
- Indirectes
- Autres: présupposés, imbriquées, saupoudrage, etc
- Notion d'indirectivité et de position basse : laisser travailler un patient pour qu'il s'approprié le changement
  - Position haute: sur le cadre et l'induction
  - Position basse: sur le contenu et le travail intérieur
  - Position basse et indirectivité: pour contourner les résistances
- Informations sur les retours de transe et les précautions nécessaires
  - Réveil
  - "Accidents" de réveil
- Exercices pratiques
  - Démonstration sur les inductions respiratoires
  - Exercice d'hypnose dite « sèche » : induction, approfondissement et retour
  - Lieu sûr « sans information préalable »
- Jour 3 : Les quatre types de ressources
  - Corps
  - Relation
  - Action
  - Intention
- Travailler avec la résistance comme une ressource / position basse
  - La position haute sur le cadre et basse sur le contenu
  - Acceptation et changement
- Les ressources de type action / contexte
  - Lieu et geste sûr
  - Exercice du geste sûr
- Les ressources de type "corps"
  - Mettre en jeu les "parties du corps"
  - Exercice "une partie du corps peut en aider une autre"
  - La notion d'abréaction et exercice de réification dans une forme abstraite
- Les ressources relationnelles et exercice de la personne ressource
  - Exercice de la personne ressource et son utilisation (également dans les deuils difficiles)
- Les quatre types de ressources et comment les chercher et les épaissir?
  - Exercice: épaissir les ressources en 4 étages et 10 questions
- "Questions-Réponses" pour aider les praticiens à se "lancer" dans la pratique de façon sécurisée
  - Comment amener le phénomène hypnotique
  - Comment travailler son cadre de travail
  - Imaginer des applications pratiques: douleur aigue/chronique, difficultés psychiques et anxiétés,...
- Jour 4 : Début session: vérification des acquis des éléments précédents pour s'assurer de l'apprentissage continu et possibilité de reprendre les éléments non maîtrisés. Métaphores et enfants Les métaphores agies
  - Présentation
  - Exercice : Trouver une métaphore agie à partir d'un objet
- Les métaphores à la volée
  - Présentation
  - Exercice Trouver une métaphore « à la volée »
  - Exercice avec consigne secrète pour le 2ème membre du duo
- Les métaphores filées
  - Présentation
  - Exercice de réification dans une forme concrète
- Les métaphores en conte

- Le principe
- Rappels physiologiques sur la douleur
  - Niveaux périphérique / médullaire / cérébral
  - Les systèmes de modulation de la douleur
- Les différents types de douleurs et leurs spécificité de prise en charge
  - Douleur aiguë
  - Douleur chronique
  - Douleur procédurale
- Exercices
  - « Gant magique »
  - Réification
  - Engourdissement par le froid
- Hypnose et enfants
  - Les techniques hypnotiques selon l'âge
  - Les spécificités de la transe hypnotique chez les enfants
  - Les indications chez l'enfant et l'adolescent
  - Exemples cliniques
- Exercices pratiques
  - Le bouclier
  - La peluche
  - Exercice à partir d'un autre support : dixit, imagidés...
  - Principes de captation d'attention avec les enfants
- Jour 5 : Idéo motricité Les types de phénomènes
  - Idéo-moteurs
  - Idéo-sensoriels
  - Idéo-fonctionnels
- Les phénomènes idéo-moteurs à étudier basiquement
  - Catalepsie et variantes + utilisation
  - Levitation
  - Signaling conscient et inconscient
- Les types de profondeur en hypnose
  - La progressivité par types de phénomènes
  - Exercice: séquence de progressivité
- Les diverses méthodes d'approfondissement
  - Questionnement
  - Progression métaphorique
  - Comptage
  - Suggestions directes (sommeil et profondeur)
  - Fractionnement
  - Empilement de phénomènes
  - Exercice d'hypnose profonde
- L'approche pragmatique d'Alain Vallée
  - Exercice orienté vers l'hypnose du présent / de l'acceptation
- Le plus célèbre des élèves d'Erickson et des minimalistes : Rossi
  - Les concepts clés de Rossi
  - Le BRAC (Basic Rest Activity Cycle)
  - Les étapes d'une séance
  - Utilisation en pratique clinique
  - Exercices pratiques : Les « mains de Rossi » (Fail Safe Induction)

- Jour 6: Communication Concepts théoriques et techniques
  - Construction d'un entretien et méta-questionnements
  - Difficulté et problème: changer de point de vue
- Relation de type Client / Plaignant / Touriste
  - Définitions et principes
  - Stratégies de base avec la relation de type Touriste: rejoindre
  - Stratégies de base avec la relation de type Plaignant: acceptation et changement
  - Stratégies de base avec la relation de type Client : qu'est-ce qu'un changement (ressource) ? Comment l'épaissir?
  - Mises en situation / démonstration par simulation (jeu de rôles)
  - Quelle séance pour quel patient ?
- Jour 7 : Début session: vérification des acquis des éléments précédents pour s'assurer de l'apprentissage continu et possibilité de reprendre les éléments non maîtrisés. Passé, temps et futur : préparation Vidéos : Trauma et dissociation
  - Les différentes mémoires
  - Trauma et dissociation
  - Les occasions de se dissocier
  - Modèle CRAI développement
  - CRAI Ressources
  - CRAI Dissociation
  - Constitution du trauma "CRAI"
- Phases du trauma
  - Les symptômes et traitements hypnotiques du trauma
  - Les 3 phases de traitement
  - La prévention du trauma
  - L'aigu: apaisement en post-trauma immédiat : Exercice du 54321 / Sécurisation verbale CRAI
- Jour 7 : Temps et futur : Concepts théoriques et techniques
  - Notion de temps et de durée perçue
  - Intérêt et utilisation de l'accélération ou du ralentissement temporel en hypnose
- Mises en pratique (exercices, jeux de rôle)
  - Ralentissement temporel
  - Accélération temporelle
  - Choix stratégique entre accélération ou ralentissement
- Travail avec le futur
  - Futurisation
  - Les objectifs en hypnose / Négociation d'objectif
- Jour 8: En urgence et en situation difficile
  - Les raisons d'utiliser l'hypnose en urgence / indications
  - Les raisons de ne pas l'utiliser aux urgences / en urgence
  - Client/Plaignant/Touriste et urgences: l'inversion de la charge de la confiance
  - Travailler en milieu difficile : Bruit, agressivité, pression du résultat et de la vitesse...
- Exercices
  - Faire l'inverse
  - Accélérer le temps pour rejoindre le patient
  - La directivité bienveillante
  - Les perturbateurs
- Stratégie en auto-hypnose
  - Qu'est-ce que l'auto-hypnose, existe-t-elle ?
  - Avant de démarrer: pyramide des besoins, quand faire ou ne pas faire d'auto-hypnose
  - Les émotions: théorie, rôle, acceptation
  - Rappel de la notion de transe quotidienne



- Rappel des cycles de Rossi
- Utilisation de la focalisation
- Séance en utilisant le mouvement
- Techniques de construction de séance
  - Rappel sur les notions de focalisation, dissociation et absorption : comment bien construire sa séance
  - Construire sa propre à partir des notions apprises
  - Séance spécifique sommeil
- Vers des séances construites pour le bien-être des soignants
  - Au coeur des émotions: accepter et ratifier une émotion, séance spécifique sur les émotions du soignant
  - Séance hypnose spécifique pour les soignants : cimetière intérieur
  - Séances prêtes à l'emploi t boîte à outils