

## PROGRAMME

### Autohypnose pour la prévention des douleurs, de l'anxiété et du stress

#### Objectif général

La Direction Générale du Travail et l'Institut National de Recherche et de Sécurité alertent sur les dangers des risques psychosociaux, ensemble de souffrances regroupant les vécus de violence sur le lieu de travail mais surtout le syndrome d'épuisement professionnel, « burnout » et stress. Ils sont la cause de plusieurs maux : problèmes de sommeil, dépressions, anxiété, troubles musculo-squelettiques, douleurs chroniques, maladies psychosomatiques, etc... Ils coûtent chaque année plus de 3 milliards d'euros à la société et sont un véritable danger pour les professionnels de santé exerçant en libéral puisque l'arrêt pour burnout dure en moyenne plusieurs mois et entraîne en cascade de lourdes conséquences financières et relationnelles.

Cette formation a pour objectifs de :

- Connaître le syndrome d'épuisement professionnel, le syndrome de stress, les états d'anxiété chroniques pour pouvoir les reconnaître et les traiter pour soi-même et chez les patients rencontrés.
- Accompagner l'effet cumulatif des facteurs de stress dans les différents domaines de l'existence, savoir les réduire.
- Savoir identifier les facteurs de risque : patients difficiles, rythmes intenses de travail, rigidité face aux changements, sclérose, déséquilibre entre la vie personnelle et la vie professionnelle, manque de souplesse et de créativité, perte des valeurs personnelles et professionnelles, etc...
- L'autohypnose est efficace pour aider à se protéger et à traiter les symptômes des risques psychosociaux.
- La méditation pleine conscience se combine parfaitement à l'autohypnose pour apprendre à gérer et contrôler son attention, réduire l'anxiété et le stress, endiguer les risques de burnout.
- Vous apprendrez 24 pratiques d'autohypnose et de méditation pleine conscience que vous serez immédiatement capables de mettre en œuvre dans votre quotidien personnel et avec vos patients.
- Pour les personnes non formées en hypnose ou en méditation pleine conscience, cette formation ne saurait se substituer aux formations existantes par ailleurs et permettant de les mettre en œuvre dans le soin.

#### Pré-requis

Aucun

#### Format et durée

Présentiel

4 jours (soit 28 heures)

#### Nombre d'étapes

4 étapes

21 sections dans le programme avec un apprentissage basé sur l'acquisition de compétences (théorie et pratique) et l'évaluation de la progression des pratiques

#### Programme de formation

##### Etape 1 : Repérer les risques et apprendre les bases de traitement

Durée : 1 jour (7h)

Cette étape débutera par un questionnaire préalable afin d'évaluer les connaissances / compétences des stagiaires.

##### Section 1 : Définitions et repères

Stress et anxiété

Le burnout

Les facteurs d'épuisement professionnels et hors profession

L'effet cumulatif des stress

La « violence » au travail. La repérer

##### Section 2 : Evaluer

Evaluer les différentes sources de stress

Savoir administrer l'échelle de Maslach

### **Section 3 : L'autohypnose**

Définition : utilisation personnelle de l'hétéro-hypnose

Usages

Exemples d'utilisation clinique.

### **Section 4 : L'attention à soi**

Définition

Usages

Exemples d'utilisation clinique

### **Section 5 : Définir ses besoins professionnels, ses valeurs, ses pratiques**

Besoins professionnels

D'où viennent nos besoins ?

La nécessité d'y répondre en adulte

Définition de valeurs professionnelles

Des points de repères

Des directions qui nous guident dans le chaos

Se libérer des exigences : les identifier pour s'en distancier

Déploiement de pratiques professionnelles cohérentes avec soi-même

Figurer des pratiques cohérentes avec notre éthique

Faire son « auto-bilan » de compétences

## **Etape 2 : Autohypnose et attention à soi contre l'anxiété, le stress et les douleurs**

**Durée : 1 jour (7h)**

### **Section 6 : Réalité et sensorialité**

Expériences sensorielles et émotions

La conscience et ses processus

Attention

Focalisation

Pleine « conscience » et pleine « présence »

Transe et conscience critique

### **Section 7 : Un protocole d'autohypnose**

La marche à suivre.

Les précautions à prendre

### **Section 8 : Se reconnecter au corps ici et maintenant**

La respiration comme support au soin

Dissocier le corps

La dissociation

Un endroit du corps problème, une autre solution

### **Section 9 : Installer de la légèreté**

Le poids de la chronicité

Une légèreté nécessaire

Créer un lieu confortable en autohypnose. Principes

L'associer à une lévitation de la main. Principes

### **Section 10 : S'occuper d'une douleur ou d'une émotion**

Les douleurs

Les émotions négatives

Focalisation et automatismes

La « réification »

Définition et usages

Processus de la réification en autohypnose

Réifications positive et négative

### **Section 11 : Anticiper l'arrivée des émotions négatives**

Observer les ressentis négatifs de l'émotion

Utiliser des outils de prévention

Le principe de la présence à soi thérapeutique

Le burnout est la maladie des gens courageux : tenir coûte que coûte !

### Etape 3 : Autohypnose et présence à soi pour se protéger contre les atteintes traumatiques

Durée : 1 jour (7h)

#### Section 12 : Créer de la sécurité en autohypnose

- Un lieu de sécurité
- Les différents lieux de sécurité en hypnose
- Lier un lieu imaginaire et le corps
- Apprendre la catalepsie
- Une enveloppe de protection
- Qu'est-ce qu'une enveloppe de protection ?
- Comment la créer, usages.

#### Section 13 : Lier sagesse et attention pour s'apaiser

- Impermanence
- Equanimité
- Non-dualité

#### Section 14 : Ne plus réagir et « gérer » ses émotions

- Agir et réagir
- Types d'émotions, traumatismes
- Méditer pour contrôler et se libérer ?
- S'occuper d'un trauma

#### Section 15 : Stabilité, ancrage, axe

- S'installer
- S'installer en pratique méditative, postures, lieux, moments
- De la performance à l'intention
- Stabilité et axe, équilibre
- Stabilité, axes, repères, équilibre : lutter contre le chaos du burnout
- Les ancrages
- Définition d'un ancrage, particularités, dangers et utilité
- Comment créer un ancrage utile ?

### Etape 4 : Autohypnose et attention à soi contre la dépression et les troubles du sommeil

Durée : 1 jour (7h)

#### Section 16 : Réduire les troubles du sommeil

- Les différents troubles du sommeil, les identifier
- Body-scan hypnotique et méditatif
- Utilité anesthésique et dormitive

#### Section 17 : Récupérer de l'énergie

- Travailler avec des métaphores
- Autohypnose de la source de vie et du Paradis intérieur
- Pleine conscience énergétique

#### Section 18 : Ralentir

- Foutez-vous la paix ! Ne rien faire...pour être
- La marche en conscience

#### Section 19 : Travailler avec le temps

- Retrouver des ressources. Se « restaurer »
- Développer les solutions
- Ernest Rossi et l'hypnose créative
- Comment faire ?

#### Section 20 : Les ressources de l'enfant intérieur

- Qu'est-ce que l'enfant intérieur ?
- Comment le solliciter et le déployer ?
- Gathas en pleine conscience

#### Section 21 : Analyse des pratiques professionnelles

- Objectifs pédagogiques spécifiques
- Adapter une conduite à tenir pratique et adaptée avec les compétences acquises par le module de formation en situation professionnelle concrète (analyse de cas cliniques de synthèse)
- Savoir s'évaluer pour améliorer sa pratique avec des critères mesurables dans le domaine de compétence

Cette étape sera finalisée par un questionnaire afin d'évaluer l'évolution des connaissances/compétences des stagiaires à l'issue de la formation (dispositif de suivi de l'acquisition des connaissances /compétences).

### **Méthodologie**

Méthodes pédagogiques actives : cognitif /ateliers  
Pédagogie interactive avec présentation PowerPoint  
Support papier remis

Les ateliers pratiques et l'étude de cas/vignettes cliniques, proposés tout au long de cette formation, seront un temps dédié à l'analyse des pratiques professionnelles et permettront d'intégrer rapidement les données théoriques.

### **Formateur**

Mr BERBEN Frédéric  
Psychologue clinicien DESS Psychologie clinique et pathologique  
Psychothérapeute, Thérapeute familial, Praticien en hypnose  
Instructeur de Méditation de pleine conscience  
Enseignant-formateur en hypnose et thérapie brève

### **Hébergement**

Non compris

### **Horaires**

9 h 00 à 17 h 00