

THÈME : [LA DOULEUR LES PRATIQUES PROFESSIONNELLES](#)

## DURÉE

2 journées

## OBJECTIFS

- Retour sur la « réalité » de la douleur et la « réalité » hypnotique
- Sensibilisation à l'intérêt et aux apports de l'outil thérapeutique hypnotique dans la prise en charge du patient douloureux dans une relation interpersonnelle
- Apprentissage d'outils hypnotiques simples permettant une mise en application immédiate dans la prise en charge des patients douloureux

## PROGRAMME

### L'hypnose : réalité de la « transe positive »

- Définition de l'hypnose et de l'état hypnotique (idées reçues et fantasmes associés à l'hypnose)
- Hypnose et niveaux de conscience : conscient versus inconscient
- Hypnose et neurosciences : processus cognitif, état de la recherche aujourd'hui
- Champs d'application dans le soin et place grandissante de l'hypnose dans la prise en charge de la douleur

### La douleur : réalité d'une « transe négative »

- La douleur : une réalité individuelle (définition, douleurs aiguës et chroniques, neurophysiologie de la douleur...)
- Les composantes de la douleur : sensorielle, émotionnelle, comportementale, cognitive...
- La douleur ou focalisation attentionnelle hypnotique sur le ressenti douloureux
- La douleur et l'anticipation anxieuse de la douleur

### L'hypnose : une communication d'excellence dans le soin et la

## prise en charge de la douleur

- Ecoute fondamentale du patient douloureux, obtenir une description sensorielle, imagée et métaphorique de la douleur
- Douleur et pédagogie : transmettre du savoir au patient sur la douleur et ses traitements
- Reconnaître le patient comme « expert de sa douleur et de ses ressources face à elle », travail sur les ressources individuelles, confiance en soi, estime de soi...

## Les outils hypnotiques

- Modifier la perception douloureuse : substitution du symptôme et des sensations, déplacement de la douleur
- Ré-interprétation des sensations
- Altération des aspects cognitifs et perceptifs : distorsion du temps, désensibilisation aux facteurs exacerbant la douleur, amnésie...
- Diminution de la focalisation attentionnelle sur la douleur : dissociation temporelle, absorption des pensées négatives, distraction et focalisation sur l'environnement réel ou fictif

## L'outil hypnotique au service du confort du patient

- Travail sur les situations confortables, agréables et de bien être

### Mises en pratique :

- *Exercices individuels, en binôme et en groupe*
- *Expérimenter la trame hypnotique (séance collective)*
- *Échanges interactifs et réflexions communes sur des cas cliniques complexes apportés par les participants*
- *Expérimenter l'effet de l'action de l'imagerie mentale sur le corps*
- *Création d'une analgésie : la main gantée*

## PUBLIC CONCERNÉ

Professionnels de santé et du soin. Groupe de 12 à 15 acteurs maximum


## PROFIL FORMATEUR

Psychologue clinicienne formée à l'hypnose Eriksonienne



## CONTACT

 [formation@mqs-formation.com](mailto:formation@mqs-formation.com)

 02 99 05 96 42