

## **Soigner les soignants avec l'autohypnose**

*Les professionnels de la santé, quotidiennement exposés à des situations stressantes, méritent des outils pour préserver leur bien-être. La formation "Soigner les soignants avec l'autohypnose" offre une réponse innovante à cette problématique en enseignant des techniques d'autohypnose pour gérer le stress et prévenir l'épuisement professionnel. L'apprentissage de l'autohypnose permet de réduire efficacement le stress et l'anxiété, des affections courantes dans le milieu médical. En intégrant ces pratiques, les soignants développent des compétences en auto-soin, améliorant ainsi leur bien-être général. Ces techniques, directement applicables dans leur quotidien, favorisent la création d'un environnement de travail positif, propice à une meilleure qualité de soins pour les patients. Investir dans cette formation s'avère rentable pour les établissements de santé. Un personnel mieux équipé pour gérer le stress entraîne une réduction de l'absentéisme et une performance accrue. De plus, cela montre un engagement fort envers la santé mentale et physique des employés, renforçant ainsi la résilience de l'équipe face aux défis quotidiens. En soutenant cette formation, les établissements de santé contribuent à un milieu de travail plus sain et plus collaboratif, tout en affirmant leur volonté de prendre soin de ceux qui prennent soin des autres.*

**Durée:** 21.00 heures (3.00 jours)

### **Profils des stagiaires**

- Etablissements de santé publics et privés

### **Prérequis**

- Professionnels de santé souhaitant intégrer l'autohypnose dans leur pratique de soin personnelle

### **Objectifs pédagogiques**

- Apprendre les bases de l'autohypnose.
- Développer des techniques d'autohypnose pour gérer le stress et l'épuisement professionnel.
- Renforcer les compétences en autogestion et en auto-soin.

## Contenu de la formation

- Module 1 : Introduction à l'autohypnose
  - Qu'est-ce que l'autohypnose ? • Définition de l'hypnose et de l'autohypnose. • Comparaison avec d'autres techniques de relaxation et de méditation.
  - Histoire et fondements scientifiques de l'hypnose • Évolution historique de l'hypnose. • Principales découvertes scientifiques et applications actuelles.
  - Les mythes et les réalités de l'hypnose • Déconstruction des idées reçues et fausses croyances. • Présentation des preuves scientifiques et des témoignages cliniques.
- Module 2 : Les bases de l'autohypnose
  - Les étapes d'une séance d'autohypnose • Préparation : création d'un environnement propice à la relaxation. • Induction : techniques pour entrer en état de transe hypnotique. • Profondeur : comment atteindre un niveau de relaxation suffisant. • Réveil : méthodes pour revenir en état de veille.
  - Techniques de relaxation et de concentration • Exercices de respiration et de relaxation musculaire progressive. • Techniques de focalisation et de visualisation.
  - Inductions hypnotiques simples • Apprentissage de plusieurs scripts d'induction. • Adaptation des scripts selon les besoins et les préférences personnelles.
- Module 3 : Applications de l'autohypnose pour les soignants
  - Gestion du stress et de l'anxiété • Reconnaissance des signes de stress et d'anxiété. • Techniques d'autohypnose spécifiques pour réduire le stress.
  - Prévention et gestion de l'épuisement professionnel (burn-out) • Identification des symptômes de burn-out. • Stratégies d'autohypnose pour renforcer la résilience et prévenir l'épuisement.
  - Renforcement des ressources personnelles • Développement de l'estime de soi et de la confiance en soi. • Techniques pour améliorer la concentration et la productivité.
- Module 4 : Pratique guidée de l'autohypnose
  - Séances pratiques d'autohypnose • Mise en pratique des techniques apprises avec accompagnement du formateur. • Séances individuelles et en groupe pour renforcer les compétences.
  - Cas pratiques et échanges d'expériences • Analyse et discussion de situations réelles rencontrées par les participants. • Partage de réussites et de difficultés pour apprendre des expériences des autres.

# IGNACE ISABELLE - INSPIR'

21 rue JEAN MACE  
78360 MONTESSON  
Email: ignace.isabelle@gmail.com  
Tel: 0664151483

# INSPIR'

## Organisation de la formation

### Moyens pédagogiques et techniques

- Exposés théoriques.
- Exercices pratiques.
- Études de cas.
- Partages d'expériences entre participants.

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

- Évaluation continue à travers les exercices pratiques.
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation.

## Equipe pédagogique

Psychologue clinicienne depuis 24 ans, je vous propose des formations ciblées, sur des thèmes précis liés à l'usage de l'hypnoanalgésie dans le cadre du soin et de la douleur. J'ai dispensé cette formation dans plus d'une dizaine d'établissements hospitaliers différents depuis 2004 : Hôpital Robert Debré à Paris, CHRU de Montpellier, Centre Léon Bérard Lyon, CH Rambouillet, CH de Poissy Saint-Germain-en-Laye, etc. d'abord comme formatrice indépendante depuis 2006 puis en créant mon organisme de formation notamment pour l'Hôpital de Villefranche-sur-Saône, Hôpital de Chalon-sur-Saône, Hôpital de Tarare... J'ai travaillé à l'Unité d'évaluation et de traitement de la douleur de l'Hôpital Robert Debré pendant 6 ans. Je forme également à la thérapie assistée par l'animal en lien avec l'hypnothérapie. J'enseigne également dans différents D.U Hypnose ; D.U du CHU de Liège avec Marie-Elisabeth Faymonville, D.U de Lille.

## Qualité et indicateurs de résultats

SANS

## Délais d'accès

1 semaine

## Accessibilité

Dans le cadre de notre politique inclusive, nous formons des personnes en situation de handicap et nous étudions les dossiers. Nous vous invitons à nous faire connaître les personnes concernées par un handicap (Personne à Mobilité Réduite ou Personne en Situation de Handicap) afin que nous puissions adapter notre formation. Pour ce faire vous pouvez joindre notre contact handicap Mme Isabelle Ignace par mail à : ignace.isabelle@gmail.com

L'accessibilité du lieu de réalisation de la formation est assurée par l'établissement acheteur de la formation.

