

PROGRAMME DE PERFECTIONNEMENT

Hypnose clinique perfectionnement à l'hypnose dans le traitement de l'anxiété et des patients douloureux chroniques.

Public : psychologues | Durée : 2 jours / 14 heures

Public concerné	Psychologues cliniciens, psychologues de la santé, psychologues exerçant en institution, en cabinet libéral, en établissement sanitaire, médico-social ou social.
Prérequis	Être psychologue diplômé et exercer une activité professionnelle en lien avec l'accompagnement clinique de patients. Une première sensibilisation à l'hypnose clinique ou à la communication thérapeutique est recommandée.
Durée	2 jours, soit 14 heures de formation.
Modalités	Formation en présentiel ou en intra-établissement, alternant apports, démonstrations, exercices expérimentiels et analyse de pratiques.

Présentation générale

Ce programme de perfectionnement s'adresse à des psychologues souhaitant renforcer leur utilisation de l'hypnose clinique dans l'accompagnement des patients présentant des manifestations anxieuses, des douleurs aiguës, des douleurs liées aux soins ou des troubles de la régulation émotionnelle. La formation vise à consolider le cadre hypnotique, affiner les stratégies d'induction et de suggestion, et permettre aux participants de choisir des interventions adaptées à la situation clinique du patient, dans le respect de leur cadre professionnel, déontologique et thérapeutique.

Objectifs opérationnels

- Renforcer le cadre hypnotique dans une pratique psychologique sécurisée.
- Identifier les indications et les limites de l'hypnose dans les situations d'anxiété, de douleur et de tension émotionnelle.
- Adapter l'induction hypnotique au profil du patient, à son état émotionnel et à sa demande.
- Utiliser des suggestions indirectes, métaphores et techniques de focalisation adaptées au contexte clinique.
- Mobiliser des techniques hypnotiques de régulation anxieuse et de transformation sensorielle.
- Accompagner la douleur aiguë ou la douleur liée aux soins sans confusion avec un acte médical.
- Intégrer les phénomènes de dissociation, d'association, de réassociation et d'ancrage dans une démarche psychologique.
- Conduire une séquence hypnotique courte, structurée et sécurisée.
- Analyser sa posture professionnelle et ajuster son intervention dans le respect du cadre déontologique du psychologue.

Compétences visées

Compétence 1 : Analyser la demande clinique du patient

Repérer les éléments de contexte, les manifestations anxieuses, les facteurs déclenchants, les ressources du patient et les limites de l'intervention hypnotique.

Compétence 2 : Installer un cadre hypnotique sécurisant

Poser un cadre clair, expliquer la démarche hypnotique, recueillir l'accord du patient et maintenir une relation thérapeutique contenant.

Compétence 3 : Adapter les techniques hypnotiques à l'état du patient

Choisir une induction, un rythme verbal, une focalisation attentionnelle ou une technique de suggestion selon l'intensité émotionnelle, la disponibilité psychique et corporelle du patient.

Compétence 4 : Utiliser l'hypnose dans la régulation de l'anxiété

Mettre en œuvre des protocoles courts de stabilisation, de respiration, de lieu sûr, de dissociation protectrice, de réassociation et d'ancrage de ressources.

Compétence 5 : Mobiliser l'hypnose dans l'accompagnement de la douleur

Utiliser des stratégies de transformation sensorielle, déplacement, modulation, substitution, distorsion temporelle et focalisation sur des sensations de confort.

Compétence 6 : Évaluer et ajuster son intervention

Observer les signes cliniques de transe, ajuster son langage, son rythme et sa posture, et sécuriser la sortie de transe.

Contenu détaillé de la formation

Jour 1 — Consolidation du cadre hypnotique et applications à l'anxiété

Séquence 1 — Accueil, cadrage et positionnement de l'hypnose dans la pratique du psychologue

Cette séquence permet de poser le cadre de la formation, de recueillir les attentes et de clarifier la place de l'hypnose dans l'exercice professionnel du psychologue. Sont abordés les enjeux déontologiques, les limites de l'intervention, la distinction entre formation, pratique clinique et soin médical, ainsi que la nécessité d'une posture sécurisante auprès de patients présentant une vulnérabilité psychique ou émotionnelle.

Séquence 2 — Rappels approfondis sur le cadre hypnotique

Cette séquence reprend les fondamentaux de l'hypnose clinique : focalisation de l'attention, modification de l'état de conscience, dissociation, association, expérience subjective, relation interpersonnelle et fonctionnement involontaire. Le travail porte sur la précision technique du langage hypnotique : rythme, pauses, tonalité, observation du non-verbal et synchronisation respiratoire et posturale.

Séquence 3 — Dynamique de la transe hypnotique et phénomènes cliniques observables

Cette séquence permet d'approfondir la dynamique de la transe : fixation de l'attention, recherche inconsciente, réponses hypnotiques, phénomènes corporels, ralentissement, économie de mouvement, modification du tonus musculaire, distorsion du temps, amnésie partielle, catalepsie ou confort sensoriel.

Séquence 4 — Techniques d'induction adaptées aux patients anxieux

Cette séquence est consacrée aux inductions hypnotiques adaptées aux patients présentant de l'anxiété, de l'hypervigilance, une tension corporelle ou des difficultés de lâcher-prise. Sont travaillées les inductions conversationnelles, focalisations sensorielles, respirations guidées, séquences d'acceptation, truismes et suggestions permissives.

Séquence 5 — Hypnose, anxiété et régulation émotionnelle

Cette séquence vise à utiliser l'hypnose comme outil de régulation émotionnelle : stabilisation, lieu sûr, ancrage de calme, mise à distance, dissociation protectrice et réassociation progressive. Des exercices permettent d'expérimenter une séquence courte d'accompagnement de l'anxiété.

Séquence 6 — Analyse de pratiques et intégration clinique

La journée se termine par un retour d'expérience sur les exercices, une analyse des difficultés rencontrées et une mise en perspective des outils dans les contextes professionnels des participants.

Jour 2 — Hypnose, douleur, analgésie psychologique et conduite de séquences cliniques

Séquence 7 — Comprendre la douleur dans le cadre d'une intervention psychologique

Cette séquence introduit le travail hypnotique autour de la douleur en distinguant douleur aiguë, douleur liée au soin, douleur anticipée, douleur anxiogène et composantes émotionnelles. Le psychologue intervient dans l'accompagnement du vécu subjectif, de l'anxiété associée, des représentations et de la modulation de l'expérience sensorielle.

Séquence 8 — Techniques hypnotiques de modulation sensorielle

Cette séquence approfondit les techniques de transformation sensorielle : diminution progressive, déplacement de la sensation, substitution sensorielle, modification de température, transformation de forme, distance perceptive, distorsion subjective du temps, focalisation sur une zone neutre ou confortable et utilisation de métaphores corporelles.

Séquence 9 — Douleur, anxiété anticipatoire et situations de soin

Cette séquence porte sur l'accompagnement des patients confrontés à une anxiété anticipatoire liée à un soin, un examen, une intervention ou une situation corporelle redoutée. Les participants travaillent sur le point neutre émotionnel, l'ancrage de sécurité, la projection dans un déroulement apaisé et la suggestion post-hypnotique.

Séquence 10 — Construction d'une séquence hypnotique complète

Les participants apprennent à structurer une séquence hypnotique courte et complète : accueil, clarification de la demande, objectif réaliste, cadre, induction, approfondissement, travail ciblé, suggestion de ressources, sortie progressive, retour d'expérience et consignes d'auto-utilisation éventuelle.

Séquence 11 — Exercices supervisés en sous-groupes

Les participants réalisent des exercices en trinômes. Chaque participant expérimente les rôles de praticien, de sujet et d'observateur. Les situations proposées sont fictives ou génériques afin de respecter le cadre déontologique et d'éviter toute confusion entre formation et thérapie personnelle.

Séquence 12 — Évaluation formative et plan d'intégration professionnelle

La formation se termine par une évaluation formative individuelle et collective. Chaque participant identifie les techniques qu'il peut intégrer dans sa pratique, les limites à respecter, les situations pertinentes et les points nécessitant un approfondissement.

Méthodes pédagogiques mobilisées

La formation repose sur une pédagogie expérientielle et clinique. Elle alterne apports théoriques, démonstrations, exercices guidés, mises en situation, analyses de pratiques et temps d'intégration. Les exercices sont réalisés en sous-groupes, généralement en trinômes, afin de distinguer les fonctions de praticien, de sujet et d'observateur. Pour des raisons de déontologie et de sécurité, les exercices ne portent pas sur des pathologies personnelles présentées par les stagiaires.

Moyens pédagogiques et techniques

Les moyens mobilisés comprennent des supports pédagogiques, des apports théoriques structurés, des démonstrations par le formateur, des exercices d'induction et de suggestion, des entraînements en binômes et trinômes, des études de situations cliniques, une grille d'observation des exercices, des temps de retour d'expérience et des échanges collectifs sur les pratiques professionnelles.

Modalités d'évaluation

L'évaluation est formative et réalisée tout au long de la formation. Elle repose sur l'observation des exercices, les retours du formateur, l'analyse des mises en situation et la capacité du participant à construire une séquence hypnotique adaptée à une situation clinique. Les critères portent sur la capacité à poser un cadre clair, adapter

l'induction, utiliser les suggestions, observer les signes de transe, ajuster le rythme et la posture, conduire une sortie de transe progressive et respecter les limites professionnelles et déontologiques.

Accessibilité

Les situations de handicap sont étudiées au cas par cas afin d'envisager les adaptations pédagogiques, matérielles ou organisationnelles nécessaires au bon déroulement de la formation. Lorsque l'adaptation n'est pas possible dans des conditions satisfaisantes, une orientation vers un interlocuteur ou un organisme approprié peut être proposée.

Déontologie et cadre de sécurité

La formation respecte le cadre professionnel du psychologue. Elle ne vise pas à former à un acte médical, à établir un diagnostic médical ou à se substituer à une prise en charge médicale, psychiatrique ou paramédicale. Les techniques abordées sont utilisées dans une perspective d'accompagnement psychologique, de régulation émotionnelle, de soutien à la relation thérapeutique et de modulation subjective de l'expérience anxieuse ou douloureuse.