# FORMATION : MÉCANISME DE LA DOULEUR ET HYPNOANALGÉSIE PRATIQUE

**Public concerné :**

Professionnels de santé médicaux et paramédicaux

**Type de formation**
Théorique & pratique

**Tarif (hors restauration)**
900.00 €

**Modalité d'inscription et délai d'accès :**
Jusqu'à la veille en fonction des places disponibles, directement à partir du site internet

**Lieu de la formation**
AFCMS, 403 rue Marcel DEMONQUE - 84911 AVIGNON

Si vous êtes en situation de handicap, merci de nous contacter

**Contact**
Tél. 04 13 60 00 23 / mail : contact@afcms.fr

**Objectifs :**

· Expliquer les principaux mécanismes de la douleur et distinguer douleur aiguë et douleur chronique.
· Identifier les indications, précautions, limites et situations imposant une réorientation clinique.
· Installer une relation et une communication hypnotiques respectant l'alliance, l'information et le consentement.
· Conduire une séquence simple : préparation, induction, approfondissement, suggestions adaptées et sortie de l'état hypnotique.
· Construire des suggestions d'hypnoanalgésie adaptées à un objectif clinique et au profil du patient.
· Intégrer l'hypnoanalgésie comme ressource complémentaire dans une prise en charge pluriprofessionnelle, sans retarder les soins nécessaires

**Durée**
4 jours



**Horaires**
de 9h à 13h et de 14h à 18h - ¼ d'heure de pause par demi-journée

**Nombre d'heures**
30 h

## PROGRAMME

### JOUR 1

Comprendre la douleur et découvrir l'état hypnotique

9h - 10h45 : Accueil, positionnement et bases de physiologie de la douleur

Contenu : Accueil, attentes et situations professionnelles des participants. Évaluation initiale des connaissances.

Nociception : transduction, transmission, modulation et intégration cérébrale. Distinction entre nociception et expérience douloureuse.

Méthodes : Exposé dialogué ; schémas commentés ; QCM diagnostique ; échanges entre pairs.

Vérification: Distinguer les principales étapes du traitement de l'information nociceptive.

11h - 13h : Douleur aiguë, douleur chronique et facteurs de modulation

Contenu : Dimensions sensorielles, émotionnelles, cognitives et contextuelles de la douleur. Douleur aiguë et chronique ; sensibilisation et variabilité des expériences. Présentation d'outils usuels de repérage de l'intensité douloureuse.

Méthodes: Analyse de vignettes cliniques ; reformulation en petits groupes ; restitution.

Vérification : Identifier les composantes d'une situation douloureuse à partir d'un cas.

14h - 15h45 : L'hypnose : définitions, indications et limites

Contenu : État hypnotique, focalisation attentionnelle et suggestions. Repères sur la place des approches non médicamenteuses. Indications possibles, limites des preuves, précautions, consentement et respect du cadre professionnel.

Méthodes : Mini-conférence « l'hypnose au sommet » ; supports vidéo ; discussion critique.

Vérification : Argumenter une indication, une précaution ou une non-indication.

16h - 18h : Observer, ressentir et analyser la communication hypnotique

Contenu : Posture du praticien, alliance thérapeutique, écoute et langage. Démonstration encadrée d'un exercice de focalisation ; identification des étapes et analyse de l'expérience vécue.

Méthodes : Démonstration commentée ; exercices volontaires en binômes ; débriefing.

Vérification : Repérer les composantes d'une communication respectueuse et orientée vers les ressources.

## JOUR 2

Installer la relation et maîtriser la séquence hypnotique

9h - 10h45 : Posture, alliance et communication hypnotique

Contenu : Écoute active, observation, calibration, langage permissif, métaphores et suggestions indirectes. Présentation de la séquence et recherche de l'accord du patient. Repérage des formulations anxiogènes à éviter.

Méthodes : Démonstrations brèves ; reformulations ; jeux de rôle à trois.

Vérification : Mener un entretien bref préparatoire et obtenir un consentement explicite.

11h - 13h : Induire l'état hypnotique : premières pratiques

Contenu : Inductions par focalisation sensorielle, respiration ou imagerie selon le contexte et les préférences. Consignes et alternatives lorsque l'exercice ne convient pas. Mise en mots des sensations.

Méthodes : Démonstration ; entraînements en trinômes (praticien, sujet volontaire, observateur).

Vérification : Mettre en oeuvre une induction simple avec une consigne claire et adaptée.

14h - 15h45 : Dissociation et approfondissement

Contenu : Principes de dissociation attentionnelle, approfondissement progressif et utilisation de ressources. Observation des réactions verbales et non verbales. Ajustement du rythme et des propositions.

Méthodes : Exercices guidés ; observation à partir d'une grille ; rétroaction collective.

Vérification : Adapter la progression d'une séquence à la réponse du partenaire.

16h - 18h : Suggestions, retour à l'état ordinaire et gestion des imprévus

Contenu : Enchaînement cohérent de la séquence ; formulations de suggestions ; sortie de l'état hypnotique et vérification du confort. Conduite à tenir en cas de gêne ou de non-adhésion.

Méthodes : Mises en situation complètes ; retour des pairs ; évaluation formative intermédiaire.

Vérification : Conduire et clôturer une séquence courte, en respectant les critères de sécurité.

## JOUR 3

Adapter l'hypnoanalgésie aux situations de soin

9h - 10h45 : Évaluer la situation douloureuse avant de proposer l'hypnose

Contenu : Rappel des mécanismes de la douleur. Repérage de l'objectif, du contexte du soin, des attentes et des signes d'alerte. Articulation avec les traitements nécessaires et l'équipe soignante.

Méthodes : Études de cas en sous-groupes ; questions guidées ; synthèse clinique.

Vérification : Justifier le recours ou non à un outil d'hypnoanalgésie dans un cas donné

11h - 13h : Construire des suggestions d'hypnoanalgésie

Contenu : Suggestions de confort, d'attention alternative, d'imagerie protectrice et de mobilisation de ressources. Différencier objectifs de détente, d'apaisement et de modulation de l'expérience douloureuse.

Méthodes : Démonstration ; écriture de scripts courts ; pratique supervisée en binômes.

Vérification : Produire des suggestions cohérentes avec l'objectif et le vocabulaire du patient.

14h - 15h45 : Douleur aiguë, gestes de soin et situations urgentes

Contenu : Communication brève lors d'un soin potentiellement douloureux. Utilisation des ressources attentionnelles sans masquer les symptômes ni retarder un soin urgent. Adaptations au temps disponible.

Méthodes : Simulation de soin ; travail sur le langage ; analyse collective des limites.

Vérification : Proposer une stratégie de communication et d'hypnoanalgésie brève en simulation.

16h - 18h : Douleur chronique et prise en charge multimodale

Contenu : Objectifs réalistes, ressources personnelles et autonomie ; place de l'hypnoanalgésie dans une stratégie globale. Précautions face aux attentes de guérison ou à la minimisation de la douleur.

Méthodes : Vignettes cliniques ; pratique à trois ; retour réflexif avec grille.

Vérification : Formuler une proposition d'accompagnement complémentaire adaptée et prudente.

## JOUR 4

Consolider les acquis et transférer en pratique

9h - 10h45 : Adapter la communication : adulte, enfant et vulnérabilités

Contenu : Modulation des explications, du vocabulaire et de la durée selon les capacités et besoins du patient. Attention particulière au consentement, à l'assentiment et au cadre du soin auprès de l'enfant.

Méthodes : Analyse de courtes situations ; jeux de rôle comparatifs ; débriefing.

Vérification : Adapter un même objectif clinique à deux profils de patients.

11h - 13h : Suggestions post-hypnotiques et ressources d'autohypnose

Contenu : Principes de suggestions post-hypnotiques, ancrage de ressources et initiation à l'autohypnose. Vérification du sens pour le patient, du choix des formulations et des limites d'usage.

Méthodes : Démonstration ; conception guidée d'un exercice simple ; pratique volontaire.

Vérification : Expliquer au patient un exercice approprié et ses précautions.

14h - 15h45 : Atelier intégratif : du premier contact à la sortie

Contenu : Préparation d'une situation simulée : objectif, sécurité, communication, induction, suggestions, sortie et transmissions. Distinction entre démonstration publique (« hypnose de rue ») et pratique clinique encadrée.

Méthodes : Simulations en trinômes ; observation critériée ; retours individualisés.

Vérification : Réaliser une séquence cohérente et justifier les choix effectués

16h - 18h : Évaluation finale et plan de transfert professionnel

Contenu : Mise en situation évaluée, QCM final et bilan individuel. Analyse de pratique, identification des limites de compétence, ressources documentaires, engagement sur une action de transfert en situation professionnelle.

Méthodes : Évaluation sommative ; retour de la formatrice ; questionnaire de satisfaction.

Vérification : Démontrer les acquis essentiels et formaliser un plan d'application sécurisé.

**Méthodes et moyens pédagogiques :**

> Cours magistral et enseignement pratique et mise en situation, documents support projeté
> Vidéoprojecteur, table de manipulation, tableau blanc, rétroprojecteur

**Modalités de suivi et appréciation des résultats :**

> Fiches de présence émargées, évaluations orales et mises en situations, questionnaire d'appréciation de la pratique et questionnaire de satisfaction.
> À l'issue de la formation, un certificat de réalisation est délivré au stagiaire directement.