

HypnoSoin

FORMATIONS POUR SOIGNANTS

PROGRAMME DE FORMATION

Hypnoalgésie

Communication hypnotique appliquée à la prévention et à la prise en charge de la douleur

Formation hors certification Qualiopi

Financement DPC / OPCO / ANFH possible via un organisme partenaire certifié Qualiopi
formation@hypnosoin.fr · www.hypnosoin.fr · N° NDA : 44 54 04067 54

01 — IDENTIFICATION DE LA FORMATION

Intitulé de la formation	Hypnoalgésie — Communication hypnotique appliquée à la prévention et à la prise en charge de la douleur
Code formation	HYP-ANALG-28H-2026
Domaine	Santé · Hypnoalgésie · Communication thérapeutique
Certification visée	Aucune — Attestation de fin de formation et certificat de réalisation
Format	Présentiel — 4 jours (28 heures), 2 sessions de 2 jours avec intersession
Horaires types	9h00 – 12h30 et 13h30 – 17h00 (pause repas non comprise dans les 28h)
Effectif	4 participants minimum — 12 participants maximum
Lieu	Salle de formation fournie par le commanditaire (intra) ou salle louée (inter)
Matériel requis	Vidéoprojecteur · Tapis ou fauteuils confortables · Connexion internet · Espace permettant les mises en situation en binômes

02 — ORGANISME DE FORMATION

Nom commercial	HypnoSoin
Responsable pédagogique	Virginie RETTEL
N° de déclaration d'activité (NDA)	44 54 04067 54— DREETS Grand Est
Statut	Micro-entrepreneur

Email	formation@hypnosoin.fr
Site	www.hypnosoin.fr

03 — PUBLIC VISÉ ET PRÉREQUIS

PUBLIC VISÉ

- ◆ Infirmier·ère·s (IDE) — diplômé·e·s ou en formation
- ◆ Sages-femmes
- ◆ Aides-soignant·e·s (AS)
- ◆ Infirmier·ère·s spécialisé·e·s (IADE, IBODE, IPA)
- ◆ Médecins, kinésithérapeutes, psychologues
- ◆ Tout·e professionnel·le de santé en contact direct avec des patients douloureux ou anxieux

PRÉREQUIS

- ◆ Aucun

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

HypnoSoin s'engage à étudier toute demande d'adaptation pédagogique pour les personnes en situation de handicap. Contactez le référent handicap avant l'inscription : formation@hypnosoin.fr. Délai de réponse : 5 jours ouvrés.

04 — OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le / la stagiaire sera capable de :

1 Définir	l'hypnose, ses différentes formes et son cadre légal et éthique d'exercice dans le champ du soin
2 Distinguer	les composantes et mécanismes de la douleur aiguë et de la douleur chronique, ainsi que leurs retentissements psychiques
3 Utiliser	les techniques de communication hypnotique (canaux sensoriels VAKOG, pacing, suggestions directes, indirectes et métaphoriques) dans la relation soignant-soigné
4 Mettre en œuvre	une induction hypnotique et des techniques d'hypnoanalgésie adaptées aux situations de soins douloureux, aigus comme chroniques
5 Construire	et utiliser une suggestion ou une métaphore thérapeutique en lien avec la problématique du patient
6 Initier	un patient à l'autohypnose pour prolonger les bénéfices de l'accompagnement
7 Intégrer	ces outils dans sa pratique professionnelle quotidienne, dans le respect du cadre déontologique et des limites de compétence de sa profession d'origine

JOUR 1 — Date à compléter

Objectif de la journée : Définir l'hypnose, situer son cadre légal et éthique d'exercice, et s'approprier les bases de la construction d'une séance.

9h00 – 12h30 3h30	Accueil et fondamentaux de l'hypnose ◆ Accueil, présentation croisée, recueil des attentes et du cadre de confidentialité ◆ Définir et comprendre l'hypnose : définitions, repères historiques ◆ Cadre légal et déontologique de la pratique de l'hypnose médicale et clinique, compétence professionnelle ◆ Les trois « cerveaux » : conscient, inconscient, subconscient — fonctionnement et implications pour la pratique
----------------------	--

12h30 – 13h30	1h00	<i>Pause déjeuner (non comptabilisée)</i>
---------------	------	---

13h30 – 17h00 3h30	Suggestions, transe et familles hypnotiques ◆ Le pouvoir des suggestions : directes, indirectes, métaphoriques ; procédés de langage ◆ Transe et phénoménologie ◆ Champs d'application, idées reçues et hypnotisabilité ◆ Formes de l'hypnose et pratiques associées ◆ Préalables à l'hypnose : les 5 phases du processus hypnotique, étapes de construction d'une séance, techniques d'ajustement
-----------------------	---

JOUR 2 — Date à compléter

Objectif de la journée : Différencier les composantes et mécanismes de la douleur aiguë et chronique et utiliser les principes de l'analgésie hypnotique et de la métaphore thérapeutique.

9h00 – 12h30 3h30	Comprendre la douleur ◆ Composantes de la douleur : définitions, douleur aiguë et douleur chronique — spécificités et modes de communication adaptés ◆ Composantes sensori-discriminative, affectivo-émotionnelle, cognitive et comportementale ; physiologie et voies de la douleur ◆ Rôle et dimension symbolique de la douleur
----------------------	--

12h30 – 13h30	1h00	<i>Pause déjeuner (non comptabilisée)</i>
---------------	------	---

13h30 – 17h00 3h30	Hypnoanalgésie et métaphore thérapeutique ◆ L'hypnose appliquée à la douleur et au stress : mécanismes de l'analgésie hypnotique, principes en douleur aiguë et chronique, hypnose conversationnelle ◆ Sous-modalités sensorielles et pouvoir de l'imaginaire dans la modulation du vécu douloureux ◆ Utilisation thérapeutique de la métaphore ◆ Travail d'intersession : points d'entraînement personnel à expérimenter avant le Jour 3
-----------------------	---

JOUR 3 — Date à compléter

Objectif de la journée : Mobiliser les données scientifiques sur l'hypnoalgésie et utiliser les techniques de communication positive et non verbale dans la relation de soin.

9h00 – 12h30 3h30	Retour d'intersession et données scientifiques ◆ Retour d'intersession : analyse de pratique collective à partir des expérimentations réalisées ◆ Indications médicales de l'hypnose en douleur chronique et lors de soins douloureux ◆ Apports des études scientifiques
-----------------------------	---

12h30 – 13h30	1h00	<i>Pause déjeuner (non comptabilisée)</i>
----------------------	------	---

13h30 – 17h00 3h30	Communication positive et anxiolyse ◆ Communication positive : canaux sensoriels et prédicats, présupposés de l'hypnose et de la PNL ◆ Communication non verbale dans le soin : proxémie, regard, toucher ; schéma de la communication ◆ Mise en pratique : induction par la respiration, construction d'un lieu de sécurité ◆ L'autohypnose : principes, bénéfices et modalités de transmission au patient
------------------------------	--

JOUR 4 — Date à compléter

Objectif de la journée : Mettre en œuvre des techniques d'induction rapide et des techniques d'analgesie hypnotique adaptées aux situations de soins.

9h00 – 12h30 3h30	Techniques d'induction rapide ◆ Méthode des mains de Rossi, induction d'Elman, principes des inductions de type « street hypnose » ◆ Tests de vérification de l'état hypnotique et techniques d'approfondissement de la transe
-----------------------------	---

12h30 – 13h30	1h00	<i>Pause déjeuner (non comptabilisée)</i>
----------------------	------	---

13h30 – 17h00 3h30	Outils pratiques d'hypnoalgésie et clôture ◆ Techniques d'analgesie : gant magique, engourdissement par le froid, réification — indications et cadre d'utilisation ◆ Mises en situation pratiques encadrées entre pairs, avec supervision et retours individualisés ◆ Clôture du stage : bilan collectif, évaluation de la formation, remise des documents et de l'attestation
------------------------------	---

DURÉE TOTALE EFFECTIVE : 28 heures (hors pauses déjeuner)

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ACTIVES ◆ Méthode expositive enrichie : apports théoriques illustrés de cas cliniques ◆ Méthode démonstrative : modélisation par la formatrice des techniques d'induction et de communication ◆ Méthode active par les pairs : exercices en binômes et sous-groupes, mises en situation supervisées ◆ Méthode interrogative : questionnement socratique, débriefing collectif structuré, retour d'intersession	MOYENS ET SUPPORTS PÉDAGOGIQUES ◆ Support de formation HypnoSoin remis à chaque participant (livret pédagogique) ◆ Fiche outil « scripts et suggestions » ◆ Salle de formation adaptée aux mises en situation en sous-groupes ◆ Feuille d'émargement par demi-journée ; questionnaires de positionnement et de satisfaction ◆ Attestation de fin de formation et certificat de réalisation individuels
--	---

07 — MODALITÉS D'ÉVALUATION

Avant la formation	◆ Questionnaire de positionnement (attentes, niveau de départ, besoins spécifiques)
Pendant la formation	◆ Évaluation formative continue par la formatrice lors des mises en situation ◆ Auto-évaluation et analyse de pratique lors du retour d'intersession (Jour 3)
En fin de formation	◆ Évaluation des acquis par mise en situation pratique observée ◆ Questionnaire de satisfaction « à chaud » et tour de table collectif ◆ Remise du certificat de réalisation sous 48h
À 3 mois (à distance)	◆ Questionnaire de mise en pratique terrain envoyé par email ◆ Synthèse transmise au commanditaire (intra) sur demande

08 — MODALITÉS DE SUIVI ET D'ASSIDUITÉ

- ◆ Feuilles d'émargement papier signées par les participants et la formatrice (matin et après-midi)
- ◆ Attestation de fin de formation individuelle délivrée à chaque participant ayant suivi la totalité des 4 jours
- ◆ Certificat de réalisation envoyé par email sous 48h après la formation
- ◆ Convention de formation transmise avant le démarrage de la session
- ◆ Bilan pédagogique et financier de la session disponible sur demande

Nom et prénom	Virginie RETTEL
Titre	Sage-femme diplômée d'État — hypnothérapeute médicale
Diplôme hypnothérapie	Diplôme universitaire d'hypnothérapie médicale — Université de Dijon— 2018
Expérience formation	Formatrice en hypnoalgésie pour les professionnels de santé depuis 2018
Développement continu	Supervision régulière · Formation continue en pédagogie et communication thérapeutique
Assurance	Responsabilité civile professionnelle souscrite — MACSF — Attestation disponible

10 — AMÉLIORATION CONTINUE ET GESTION DES RÉCLAMATIONS

- ◆ Les questionnaires de satisfaction sont analysés après chaque session — les résultats alimentent l'amélioration continue du programme
- ◆ Un bilan pédagogique est rédigé après chaque session et archivé
- ◆ Le programme est révisé au minimum une fois par an à partir des retours des stagiaires et des évolutions des pratiques cliniques

HypnoSoin n'exerce pas sous certification Qualiopi. Pour les formations mobilisant un financement DPC, OPCO ou ANFH, un organisme de formation partenaire certifié Qualiopi – ARKADIA Formation – porte administrativement le dossier.