

# **Douleur : La soulager avec l'hypnoalgésie**

## **Objectifs**

- Apporter les prérequis indispensables afin de sensibiliser les soignants à l'intérêt de l'hypnose et l'hypnoalgésie.
- Permettre à chaque participant d'expérimenter et de se saisir des phénomènes hypnotiques avec des exercices pratiques et des mises en situation.
- Conduire le soignant à mettre en pratique les acquis de cette formation dans son quotidien professionnel.

## **Le + de la formation**

Formation ponctuée de nombreuses mises en pratique en binôme pour favoriser l'assimilation des apports.

## **Public concerné et Prérequis**

Tout professionnel de santé concerné (médical, paramédical)

## **Programme**

### **Découverte de la réalité des phénomènes hypnotiques et hypnoalgésie**

- Intégration d'une trame historique utile.
- Vision actualisée du développement de l'hypnose médicale à ce jour.
- Clarification et démystification sur la réalité des phénomènes hypnotiques.
- Responsabilisation et implication éthique.
- Compréhension et intégration des indications et contre-indications de l'hypnose
- Intégration d'une réalité des phénomènes hypnotiques par l'expérimentation personnelle
- Compréhension cognitive du fonctionnement du phénomène hypnotique
- Compréhension intégration et mise en pratique de la conscience de l'impact des mots.
- Découverte et compréhension des règles indispensable à la construction d'un discours dit hypnotique
- Découverte des techniques d'hypnose dite 'conversationnelle' et de communication stratégique
- Appropriation par manipulation des outils
- Compréhension intégration et mise en pratique de l'utilisation d'une réalité relationnelle

dans le cadre du soin

- Découverte et appropriation des techniques dite de position haute et basse.
- Découverte et expérimentation des techniques dites d'induction
- Sécuriser la prise en charge hypnotique et sécuriser l'opérateur
- La présence consciente
- Focalisation / Dissociation de l'attention
- Techniques de réassociation
- Techniques de retour à une expérience agréable
- Potentiel et limites analgésiques des phénomènes hypnotiques
- Techniques spécifique aux soins douloureux
- Outils de communication stratégique
- Intégration de nouveaux outils de communication stratégique
- Outils d'approfondissement de l'état hypnotique : toucher, rééquilibrage musculaire, suggestions post-hypnotiques, techniques d'ancrage, techniques idéo-motrices
- Les phénomènes idéosensoriels
- Ateliers de communication stratégique

#### **Ateliers de techniques liés à des circonstances particulières :**

- Implication dans le cadre des soins
- Application dans le cadre des douleurs chroniques
- Applications de l'hypnose à visée antalgique et anxiolytique

### **Votre intervenant**

Praticien en hypnose Ericksonnienne certifié

### **Notre démarche pédagogique**

Une formation alternant des méthodes de pédagogies actives : alternance d'exposés théoriques courts, d'études de cas, d'analyse de pratiques.

#### **Livrables**

En parallèle des exercices et autres annexes pédagogiques distribués au cours de la formation, chaque stagiaire se verra mettre à disposition un accès à des ressources documentaires en ligne :

- Un livret pédagogique qui pourra être utilisé après la formation comme un guide/aide-mémoire
- Des ressources documentaires, une bibliographie et/ou une webographie
- Ces éléments permettront, à l'issue de la formation, de faciliter une restitution des

éléments clés à retenir auprès de l'équipe ou d'un supérieur hiérarchique (outils d'aide à la diffusion de l'information).

## Evaluation

- La présence à l'ensemble des séances de formation est nécessaire pour l'atteinte des objectifs de la formation. Les stagiaires et l'intervenant seront ainsi tenus de signer une feuille d'émargement pour chaque demi-journée de formation suivie.
- Les compétences seront évaluées au fur et à mesure de la formation afin de valider leur acquisition. Les connaissances seront quant à elles évaluées par un quiz de fin de formation. Les appréciations des participants seront recueillies à l'issue de la session et à froid au bout de 3 mois via un questionnaire approprié.

## FORMATION ALTERNANCE

---

**Durée** : 28h **Jours** : 4 jours

**Tarif** : 1180€ - Déjeuner offert

### Paris

**Date(s)** :

- 10, 11, 12 et 13 Mars 2026

- 22, 23, 24 et 25 Septembre 2026

## Inter

**Durée** : 28h **Jours** : 4 jours

**Tarif** : 1180€ - Déjeuner offert

### Paris

**Date(s)** :

- 10, 11, 12 et 13 Mars 2026
- 22, 23, 24 et 25 Septembre 2026

## **Intra**

**Durée** : Adaptable selon vos besoins

**Tarif** : Devis personnalisé sur demande

[Demande de contact](#)

[Pré inscription](#)

[Demande de devis](#)

[Demande d'inscription](#)

Dernière modification le 23 décembre 2025 à 09h55

---

FORMAVENIR PERFORMANCES  
139 avenue Jean Jaurès - 75019 PARIS  
01 53 19 80 30  
[contact@formavenir-performances.fr](mailto:contact@formavenir-performances.fr)