



MODULE 1

TECHNIQUES D'HYPNOSE ET GESTION DE LA DOULEUR

Durée : 4 jours

Modalité : En présentiel

Formateur : Sandrine Daniel, maître en hypnose

Lieu : Lançon-Provence – Grans – Salon de Provence

Tarif : 1 400.00 €

Prérequis : Aucun

Objectifs du module :

- Découvrir l'hypnose : ses principes et ses champs d'action
- Connaître les différentes étapes d'une séance d'hypnose
- Être capable d'utiliser des techniques simples et concrètes d'hypnose
- Découvrir et appliquer des techniques de gestion de la douleur

Programme de Formation

I. Entrée en matière

A. Définition

- a. Ce qu'est l'hypnose : tour d'horizon
- b. Ce que n'est pas l'hypnose : démêler l'hypnose des mythes qui lui sont liés

B. Comment fonctionne l'hypnose : principes de l'hypnothérapie

C. Indications et contre-indications

II. Schéma d'une hypnose (niveau 1)

A. Le début : se connaître soi-même

- Tri sur soi / tri sur l'autre : adopter une neutralité bienveillante
- Première approche de l'anamnèse
- Les différentes positions dans la relation
- Attitudes et mots à éviter
- La place de l'humour et du rire

B. Le schéma d'une hypnose

- Induction : définition et signes de trans
- Les ingrédients :
 - La synchronisation
 - Le VAKOG
 - La calibration
 - La ratification
 - La reformulation : la confusion, les fusibles, les truismes, le rire
 - Le yes set/no set
 - Approfondir la transe
- Le protocole
 - Suggestions
 - Métaphores : principes de base et construction d'une métaphore
- Suggestions post-hypnotiques (SPH)
- Futurisation
- La sortie de l'état hypnotique
- Feedback

III. Gestion de la douleur

A. Théorie

Protocoles du module :

- 3 protocoles d'inductions et confiance en soi
- Protocole du bon souvenir
- Protocole de l'endroit ressource

- Douleurs
 - Protocole des gants anesthésique
 - Protocole de déplacements de la douleur
 - Protocole des petits points
 - Protocole Contraction / décontraction musculaire
 - Protocole « Mojito »
 - Protocole de diminution de l'EVA (échelle d'évaluation de la douleur)