



SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé

Autohypnose et suggestions hypnotiques

Les outils pratiques et expérimentiels

Formation ouverte en présentiel/distanciel
Programme des 3 jours
21 heures



Symbiofi SAS
Parc Eurasanté
30 avenue Pierre Mauroy
59120 Loos
contact@symbiofi.com
03.28.55.51.19

Autohypnose et suggestions hypnotiques

Réf : TPC 011

Outils pratiques et expérientiels

L'hypnose est une technique à visée thérapeutique modifiant les différents niveaux de conscience.

Différentes suggestions verbales et non verbales favorisent l'activation de ce processus hypnotique.

L'hypnose n'est pas une technique de relaxation. En effet, la relaxation n'est pas le but recherché, même si cette relaxation est présente chez certains patients.

C'est un outil utilisé dans le domaine médical et psychothérapeutique, en particulier dans des indications comme le traitement de la douleur physique ou morale, la gestion des émotions, le stress post-traumatique, les conduites addictives....

Pour le sujet, l'autohypnose peut être considérée comme :

- le fait de s'appliquer l'hypnose à lui-même ;
- l'induction d'une transe personnelle lui permettant d'entrer ainsi en relation avec sa propre partie inconsciente pour atteindre un but qu'il s'est fixé.

En effet, l'hypnose étant un état naturel que nous traversons plusieurs fois par jour, le plus souvent sans nous en rendre compte, il est tout à fait possible de se mettre soi-même en état d'hypnose sans intervention extérieure.

Nous vous montrerons comment il est relativement aisé d'apprendre à reconnaître cet état et d'apprendre à le faire venir à volonté.

Vous utilisez vos propres ressources pour conduire les exercices, permettant ainsi une meilleure communication entre le corps et les mécanismes psychiques non conscients.

Le principe est simple et c'est au travers des pratiques, grâce à une intervenante expérimentée, que vous apprendrez pendant ces 3 journées à utiliser l'hypnose pour :

- expérimenter « ce processus de lâcher prise » ;
- utiliser des souvenirs, des sensations et des émotions ;
- modifier certaines sensations comme la douleur ou l'anxiété ;
- explorer des situations en imagination dans le but de les modifier.

Vous comprendrez comment ce dialogue avec soi-même permet de développer de nouvelles aptitudes, de stimuler la créativité et également de se libérer progressivement de certains blocages et des comportements qui font souffrir.

Prérequis et public visé

Il n'y a pas de prérequis spécifique pour ce module de formation si ce n'est être dans le public concerné ci-dessous.

Les professionnel(le)s "Psys" en santé mentale

- Psychiatres et pédopsychiatres.
- Psychologues : *clinicien, de la santé, social, du travail, neuropsychologue, interculturel, du sport, environnemental, de l'orientation scolaire, criminologue-victimologue, etc.*
- Psychothérapeutes agréé(e)s ARS.
- Psychanalystes.
- Membres de l'équipe pluridisciplinaire en service de psychiatrie : infirmier(e)s, psychomotricien(ne)s.

Les professionnel(le)s "Non Psys" en santé

Plusieurs professionnel(le)s autres que les « psys » œuvrer pour la santé mentale :

- **Soin** : *médecins généralistes, médecins du sport, médecins du travail, masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, orthophonistes, sage-femmes, infirmier(e)s, infirmier(e)s en pratique avancée, infirmier(e)s du travail, infirmier(e)s scolaires, aides-soignant(e)s, cadres de santé, diététicien(ne)s, ergothérapeutes, psychomotricien(ne)s, etc.*
- **Etudiant(e)s** dans les différentes disciplines précitées.
- **Social** : *éducateurs / éducatrices spécialisé(e)s, moniteurs-éducateurs / monitrices-éducatrices, conseillers conjugaux / conseillères conjugales.*
- **Aide et accompagnement** (professions libérales non réglementées) *psychopraticien(ne)s, sexothérapeutes, hypnothérapeutes, art-thérapeutes, gestalt-thérapeutes, préparateurs mentaux / préparatrices mentales, sophrologues, relaxologues, réflexologues, coachs de vie.*

Intervenante

Docteur Alexandra BEGUE

- Docteur en médecine
- Psychothérapeute agréée ARS
- Diplômée en gestion du stress et de l'anxiété
- Diplômée en thérapies émotionnelles comportementales et cognitives
- Certifiée en hypnose thérapeutique Ericksonienne
- Accréditée en Neurofeedback par la BCIA (Biofeedback Certification International Alliance)
- Formée par le Pr Pierre Philippot en interventions psychologiques basées sur la pleine conscience

Objectifs

Découvrir l'autohypnose ainsi que les suggestions hypnotiques par l'expérimentation et intégrer l'outil à sa pratique professionnelle.

- Acquérir ou approfondir la technique d'autohypnose facile à intégrer dans sa vie personnelle et par la suite dans ses activités professionnelles.
- Pratiquer de nombreux exercices collectifs ou en binômes : utilisation des symboles, gestion et utilisation des émotions, travail de transe, capacités de création et d'imagination, mémoire et concentration.
- Développer vos qualités d'adaptation aux événements de la vie, utiliser au mieux les ressources de votre environnement et mieux communiquer.
- S'appropriier l'outil en tant que thérapeute et le proposer à ses patients

Objectif principal

Découvrir l'autohypnose ainsi que les suggestions hypnotiques par l'expérimentation et intégrer l'outil à sa pratique professionnelle

Intervenant

Docteur Alexandra BEGUE, Docteur en médecine et psychothérapeute

Durée

3 jours – 21 heures

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table
---------	---	---------------

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Expérimenter les processus imaginatifs au service d'un changement	<p>Découverte des états modifiés de conscience</p> <p>Une expérience sensorielle d'involontarité</p> <p>Utiliser l'imaginaire pour accéder aux ressources</p> <p>Effets physiologiques de la transe hypnotique</p>	<p>Exercice en binômes : Présentation croisée – focus sur la personne et ses attentes</p> <p>Pratique animée par l'intervenante : Découverte et observation de l'état de transe hypnotique</p> <p>- Exercices : . Trios 'thérapeute/patient/observateur' . Partage d'expérience en trios</p> <p>- Débriefing collectif</p>
Définir le processus hypnotique	<p>Approche théorique de l'hypnose : fondamentaux</p> <p>Représentations et fausses croyances</p> <p>Définition</p> <p>Principes et utilités thérapeutiques</p> <p>Champs d'application et postulats</p> <p>Contre-indications</p> <p>Le processus hypnotique : . focalisation, induction, dissociation, phase de travail et retour</p> <p>Test de suggestibilité</p>	<p>Apports théoriques - Power point - Echanges avec les participants - Questions / réponses</p> <p>PRATIQUE – en groupe . Test de suggestibilité . Observation des phénomènes idéomoteurs . Débriefing collectif / Synthèse</p>
Maîtriser les différentes inductions	<p>Retour sur le vécu expérimentiel et les acquis de la journée 1</p> <p>Déroulement d'une séance d'autohypnose</p> <p>Les différentes inductions . Présentation de différents modes d'induction : focalisation sur un point / sur le corps / sur la respiration / dans un lieu sûr .</p> <p>La pratique de quelques modes d'induction : -> Expérimentation de la capacité : . A se mettre en autohypnose . A induire un état hypnotique</p>	<p>Apports théoriques - Power point - Echanges avec les participants - Questions / réponses</p> <p>Méthode active : démonstration par un duo intervenante/volontaire -> Observations et échanges sur le langage du corps et le phénomène de transe hypnotique</p> <p>Méthode active en binômes -> Focus sur : sécurisation, objectifs, ancrage, induction, observations et ressentis, sortie Debriefing collectif / Synthèse</p>

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Pratiquer l'autohypnose en expérimentant le ressenti corporel	Le pouvoir de l'imaginaire Le potentiel bienveillant inconscient La démarche ressourçante apaisante ou dynamisante Le travail sur : . le process, . les signes de transe, . le ressenti corporel L'installation : d'un lieu de sécurité	Apports théoriques - Power point - Echanges avec les participants - Questions / réponses Méthode active en binômes - Observations du process - Observations des signes de transe - Travail sur le ressenti corporel - Debriefings collectifs Méthode active : en collective animée par l'intervenante - Exercice de construction d'un lieu sûr - Synthèse de séance
Expérimenter l'autohypnose au service d'objectifs précis	Retour sur le vécu expérimentiel et les acquis de la journée 2 L'autohypnose au service d'objectifs précis . Déroulé d'une séance . Présentation de plusieurs thèmes : . <i>Gestion de la douleur</i> . <i>Confiance en soi</i> . <i>Transfert de ressources</i> . <i>Changement de comportement</i> . « <i>Le rêve éveillé</i> » . Proposition de métaphores . Travail sur les suggestions	Apports théoriques - Power point - Echanges avec les participants - Questions / réponses Méthode active : en collective ou en binômes Observations du process - Observations des signes de transe - Travail sur le ressenti corporel - Debriefings collectifs Synthèse collective : - Prise de conscience du potentiel - Activation de la curiosité
S'approprier l'outil en tant que thérapeute pour transmettre l'expérientiel	Présentation de l'autohypnose à un tiers : . Définition du processus hypnotique . Description de l'expérience . Description du cadre sécuritaire . Description du déroulé . Invitation à vivre l'expérience	Méthode active - par jeux de rôles : 'apprendre à un patient la technique d'autohypnose' - En binômes devant le groupe Définir l'hypnose et décrire le déroulé Faire l'expérience - Pistes d'amélioration par le groupe SYNTHESE
Bilan	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

Validation

La formation est ancrée dans une triple démarche multidisciplinaire et intégrative : compétences opérationnelles, boîtes à outils pratiques, savoir-faire expérimentiel.

A l'issue de la formation, le professionnel recevra un **Certificat de réalisation d'action de formation** sous réserve de l'assiduité aux journées. Ce certificat reprend les éléments clés de la formation : intitulé, durée, nom du/des intervenant(es), objectif principal.

En complément, une **Attestation de formation** pourra être délivrée sous réserve de satisfaire aux critères d'évaluation de la formation.

Cette évaluation repose sur l'analyse des questionnaires réalisés en amont de la formation et en fin de formation.

Reconnaissance

SYMBIOFI est enregistré sous le numéro 31 59 06883 59 auprès du préfet de région Nord-Pas de Calais, certifié QUALIOPi et habilité à délivrer des actions de formation ANDPC :



Les +

EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation est :

- conçue et animée par une médecin et psychothérapeute experte ayant une expérience de thérapeute, d'enseignante et de formatrice auprès de différents publics ;
 -
- centrée sur l'acquisition de techniques concrètes et utiles, de boîtes à outils pratiques, permettant au professionnel de pouvoir à son tour les mettre en œuvre dans ses interventions auprès de sa patientèle / clientèle afin d'obtenir des effets positifs et durables;
- délivrée à des groupes **restreints** afin de favoriser la qualité de l'enseignement et de privilégier les échanges multidisciplinaires.

POSSIBILITÉ D'ÊTRE FORMÉ(E) EN MODE DISTANCIEL

- Cette formation est possible en mode distanciel, sous la forme visio-live synchrone.
- Symbiofi propose une installation professionnelle : multi-caméras, prise de son d'ambiance, et intervenant, écran TV en fonds de salle pour le retour des stagiaires distanciels, sous salles physiques et virtuelles pour les travaux en sous-groupe (cas pratiques, exercices, jeux de rôle, etc.)

SUPPORTS

- Téléchargement des supports de la formation dans un espace dédié via internet

PLATEAU TECHNIQUE

Un plateau technique de formation de 240 m2, dédié, multi-espaces (théorie, pratique, restauration) au cœur du CHRU de Lille.



Bâtiments passif éco-responsable
Basse consommation énergie
Structure bois permettant à la fois de créer une ambiance chaleureuse et de diminuer le bilan carbone



Espace de théorie équipé de :
chaises *tablette écritoire*
Vidéos projecteur plafond
Enceintes
Paper board digital



Espace de pratique équipé de :
tablettes numériques SymbioCenter
Tapis de sol + couvertures
Briques de yoga



Espace de restauration équipé de :
Réfrigérateur
Micro-ondes
Cafetières, théières

Et aussi

L'ACCÈS GRATUIT À LA PLATEFORME WEB SYMBIOCENTER

Les stagiaires pourront bénéficier d'1 accès gratuit d'une durée de 30 jours à la plateforme web innovante et interactive SymbioCenter pour compléter efficacement la prise en charge et le suivi de leurs patients en santé mentale et émotionnelle

<https://www.symbiocenter.fr/>



SYMBIOCENTER Accueil Solutions Usages Équipe Offres Formations Contact Espace patient Espace pro

Pour une meilleure prise en charge du stress et des troubles anxio-dépressifs
Impliquez vos patients en consultation & à domicile avec des ressources thérapeutiques validées

Tester gratuitement

Disposez-vous de toutes les ressources nécessaires pour accompagner vos patients ?

PRÉVENIR	ÉVALUER	ACCOMPAGNER	MONITORER
57	6	86	2
Échelles	Programmes	Exercices	Indices physiologiques

Le SymbioCenter propose aux professionnels de l'aide et de l'accompagnement d'encadrer, d'individualiser et de suivre des programmes d'e-thérapies selon les besoins spécifiques de leurs patients.

Pour combattre et prévenir le stress et les troubles anxieux-dépressifs, ainsi que leurs effets négatifs sur les troubles somatiques et psychiques, le SymbioCenter ouvre des perspectives novatrices de développement des ressources émotionnelles et comportementales des patients en santé mentale et physique.

Le service e-thérapie, partenaire des professionnels, pour une meilleure prise en charge des troubles anxiodépressifs, du stress et des comorbidités associées

Impliquez vos patients,
en consultation et au
domicile, avec des outils
d'e-thérapie validés

pour combattre la
tempête des
symptômes
physiques,
psychologiques,
et émotionnels

Solution pour
les professionnels
de l'accompagnement
www.symbiocenter.fr

Symptômes physiques

Troubles du sommeil, troubles alimentaires, douleurs, sensations d'essoufflement, d'oppression...

Symptômes émotionnels

Sensibilité et nervosité accrues, angoisse, excitation, tristesse, troubles anxio-dépressif, mal-être...

Symptômes intellectuels

Perturbation de la concentration, difficultés à prendre des décisions, altération de la relation sociale...

DES CHIFFRES ALARMANTS !

- 20 millions de personnes sont concernées par une maladie chronique, soit 35% de la population
- 5 millions de français consomment des psychotropes
- 2 millions souffrent d'une maladie psychiatrique
- 10% des adultes ont souffert d'une dépression sur les 12 derniers mois et 13% de troubles anxieux généralisés
- 200 000 tentatives de suicide et 10 000 morts par an
- Le trouble mental au 3ème rang des maladies fréquentes et en 2^{ème} deuxième position des dépenses de santé



Lutter contre la chronicisation dangereuse

- Déficience du système immunitaire
- Insomnies
- Complications psychiatriques
- Troubles cardio-vasculaires
- Maladies digestives
- Troubles dermatologiques

Vous accompagnez votre patient sur 4 niveaux de ressources :

- ① évaluations psychométriques
- ② monitoring physiologique
- ③ programmes thérapeutiques
- ④ téléconsultation & chat

avec des outils et services d'encadrement, d'individualisation et de suivi

Valorisation
de la recherche
hospitalo-universitaire

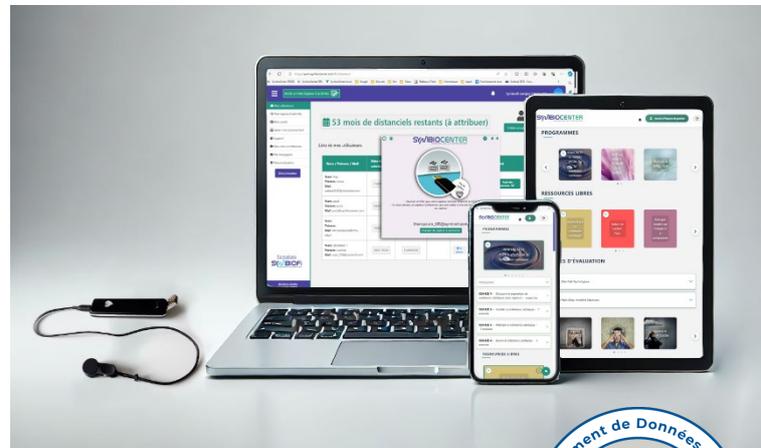


L'espace professionnel de gestion

- Individualiser par patient le parcours digital non médicamenteux
- Suivre son observance, ses résultats et progrès
- Utiliser en séance présente ou inter-séances
- Recevoir des notifications, communiquer par chat

L'espace d'activités thérapeutiques

- 60 échelles psychométriques validées, 2 bilans psychologiques flash : *repérer et évaluer*
- 2 indices physiologiques (cohérence cardiaque et lâcher-prise) avec biofeedback : *monitorer*
- 6 protocoles cliniques structurés pour l'apprentissage sur 8-12 semaines et plus de 100 exercices libres : *entraîner et prendre en charge*



L'Hébergement Données de Santé

- Assurer la sécurisation de vos données

La réponse à vos besoins professionnels

- Renforcer l'alliance thérapeutique et la relation fonctionnelle d'aide et de confiance au patient
- Proposer un complément thérapeutique innovant et accroître *la satisfaction patient*
- Rendre le patient actif dans la prise en charge et améliorer l'observance par le travail en inter-séances
- Evaluer les activités et les progrès par les données de suivi et tableaux de résultats
- Encadrer le patient sur l'émergence du numérique en santé mentale



L'appui hospitalo-universitaire

Des protocoles interactifs validés par des professionnels reconnus, soucieux de l'éthique, de la confidentialité et de l'aide aux patients.

La solution responsabilisante

Des programmes basés sur l'implication et la responsabilisation vis-à-vis de sa santé : être acteur du changement pour acquérir de nouvelles compétences émotionnelles.

La santé globale

Des exercices concrets et efficaces pour agir sur les émotions, les comportements et le corps avec une vision active et préventive : la santé durable.