

---

# Programme de Formation

---

## Bases des techniques d'hypnose et Techniques d'hypnose appliquées à la gestion de la douleur et du stress en salle d'accouchement

---

### Organisation

---

**Durée :** 35 heures

**Mode d'organisation :** Présentiel

---

### Contenu pédagogique

---



#### **Public visé**

Professions médicales (**sage-femmes, gynécologue...**), **paramédicales** exerçant en salle d'accouchement.



#### **Objectifs pédagogiques**

L'action de formation a pour objet d'apprendre au Stagiaire à réaliser une séance d'hypnose simple. A l'issue de la formation, il est capable d'induire un état d'hypnose et de réaliser une séance en utilisant une suggestion, une métaphore, un ancrage. Il sera capable d'appréhender de manière large les composantes de la douleur et du stress.

Pratiquer une méthodologie de l'anamnèse spécifique à la prise en charge de la douleur et du stress dans le cadre d'un service Gynécologie-obstétrique.

Intégrer et expérimenter différentes techniques et protocoles d'hypnose pour répondre aux besoins du patient dans le cadre des douleurs en salle de naissance.



#### **Description**

*Alternance d'exposés théoriques, de démonstrations et de travaux pratiques supervisés*

#### **Préambule :**

- Présentation du formateur et de chaque stagiaire
- Attentes et besoins particuliers de chaque stagiaire quant à la présente formation

> Jour 1 (7 heures)

#### **Notions de base et théorie**

- Définitions
- Les 3 états : Conscient, Inconscient, Subconscient

#### **Les applications professionnelles de l'hypnose**

#### **Techniques d'hypnose : les fondamentaux**

- Inductions : entrée en transe / Sortie
- Techniques d'approfondissement
- Suggestions
- Métaphores
- Ancrages



- Récapitulatif d'une séance type

### **Travaux pratiques**

> Jour 2 (7 heures)

#### **Techniques d'hypnose : la pratique**

##### **Démonstrations et exercices**

- Distance thérapeutique
- Entrée et sortie de transe
- Induction simple
- Escalier de relaxation
- Suggestions
- Métaphore
- Ancrage
- Récapitulatif d'une séance type

##### **Mise en application pratique**

> Jour 3 (7 heures)

#### **Mécanismes physiologiques de la douleur (théorie) :**

- Douleur nociceptive
- Douleur neurogène
- Douleur psychogène

#### **Les mécanismes psychologiques (apport théorique)**

- La psyché

#### **Préparation de la psyché à l'odyssée de la vie**

La "rencontre" : Relaxation progressive en couple  
Renforcement Sécurité intérieure et Confiance  
Adaptation positive à la grossesse  
Gestion des désagréments physiologiques

#### **Méthodologie de l'anamnèse spécifique**

##### **à la prise en charge de la douleur et du stress du consultant :**

- Questionnement centré sur la douleur
- Questionnement centré sur le confort
- Questionnement centré sur la personne
- Exercice pratique

##### **La séance d'hypnose (théorie) :**

- Séance d'hypnose type appliquée à la douleur
- La gestion du stress lié à l'accouchement

##### **Exercice pratique :**

- Lieu ressource

##### **La douleur aiguë :**

- Définition de la douleur aiguë
- Évaluation de la douleur
- Douleur signal d'alarme
- Douleur induite par les soins
- Douleurs aiguës

##### **Exercices pratiques :**

- Analgésie directe / Métaphores / Suggestions directes

> Jour 4 (7 heures)

**Prise en charge de la douleur :**

- Exercices pratiques :

Étude de cas

Mise en situation

Préparation à la naissance et gestion des contractions par hypnose

Préparation physiologique par visualisation

**L'accouchement (apport théorique)**

- Enfanter dans "La douleur " ; Histoire des femmes et de l'accouchement

- Entre "Médicalisation" et "Naturel"

**Exercice pratique :**

- Relaxation progressive de Jacobson

**Technique de réification :**

(Transformation de la douleur en une chose concrète)

- Approche théorique

- Exercice pratique

**Dimension symbolique de la douleur (théorie) :**

- Point de vue éducatif et culturel

- Point de vue spirituel et moral

- Point de vue anthropologique et sociologique

Exercice pratique

> Jour 5 (7 heures)

**Débriefing :**

- Réponse aux questions et ajustements

**Le jour J**

- S'inscrire dans l'environnement en sécurité, et s'adapter

- Symbiose du couple et de l'enfant à naître

- Gestion des contractions et maintien du confort

- Techniques d'analgésie

**Exercice pratique :**

- Anesthésie du gant

**Techniques particulières pour maintenir une analgésie :**

- Les stimuli auditifs

- Les stimuli tactiles

- Faire compter le consultant

**Libérer la douleur en hypnose**

**La rencontre avec l'enfant**

- Le "quatrième trimestre" (apport théorique) :

"Attachement " et "Préoccupations maternelles et parentales "

Le système familial et le couple

Favoriser la lactation et Retrouver sa forme, par hypnose

### Révisions

*L'organisme de formation s'octroie une marge de manœuvre  
quant à l'organisation du programme dans le respect de son contenu global.*

### ★ **Prérequis**

Le stagiaire doit savoir parler, lire et écrire couramment le français.



### **Modalités pédagogiques**

Exposés théoriques

Exercices pratiques

Suivi individuel



### **Moyens et supports pédagogiques**

Support de cours remis à chaque stagiaire au format imprimé et/ ou numérique

Projection de slides / vidéos

Intranet pour le partage de documents en ligne

Supervision à distance (Messagerie WhatsApp)



### **Modalités d'évaluation et de suivi**

Questionnaire en fin de formation

Enquête d'évaluation de la qualité de la formation

Attestation remise en fin de formation