

PROGRAMME DE FORMATION

Hypnose clinique – Module 1

Les fondations de l'hypnose Elmanienne en milieu de soins : communication thérapeutique, inductions et séance complète

95 %

de satisfaction (2025)

Version 1 : 15/12/2024 – Mise à jour : 27/02/2026

DURÉE

14 heures (2 jours)

LIEU

Sur site

CONDITIONS TARIFAIRES

Tarif forfaitaire par session, pour un groupe de 12 personnes maximum

ACCÈS HANDICAPÉS

Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

MODALITÉS D'ACCÈS

Demande de devis sur le site internet. Pour les établissements : les responsables peuvent contacter la directrice d'E-DE pour une individualisation des prestations.

DÉLAI D'ACCÈS

3 semaines après signature de la convention avec l'établissement du bénéficiaire

CONTACT

Mme Dominique Altché – Directrice d'E-DE – Tél. : 06 62 22 43 45 – daltche@hotmail.com

● Présentation

L'hypnose Elmanienne est aujourd'hui reconnue comme l'approche la plus efficace et la plus directement applicable en milieu de soins. Rapide, reproductible, non médicamenteuse, elle permet à tout professionnel de santé de gérer la douleur, l'anxiété et le stress des patients dans des délais compatibles avec les contraintes cliniques réelles.

Ce module 1 pose les fondations : comprendre ce qu'est l'hypnose, maîtriser la communication thérapeutique, conduire une induction et une séance complète. Il s'appuie sur les travaux de Dave Elman (1900–1967), validés par les neurosciences modernes et les dernières études du HypnoScience® Projet.

● À qui s'adresse cette formation ?

Profil du stagiaire

- Tous les professionnels de la santé qui souhaitent utiliser l'hypnose comme outil de gestion du stress, de l'anxiété, ainsi que des analgésiques, afin d'améliorer les conditions de soins, tant pour les patients que pour l'équipe soignante.

Prérequis

- Aucun

● Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, chaque apprenant sera capable de :

- ✓ Définir l'hypnose clinique et distinguer les approches Elmanienne et Ericksonienne en termes d'objectifs, de méthodes et d'indications
- ✓ Expliquer les mécanismes neurocognitifs de l'hypnose (focalisation attentionnelle, franchissement du facteur critique, niveaux de transe)
- ✓ Identifier et corriger les patterns de communication verbale, non verbale et paraverbale à risque en contexte de soins
- ✓ Établir un rapport thérapeutique efficace avant, pendant et après un soin
- ✓ Conduire un test de suggestibilité adapté au contexte clinique et en interpréter les résultats
- ✓ Réaliser une induction hypnotique par catalepsie oculaire ou focalisation respiratoire en moins de 3 minutes
- ✓ Conduire la Dave Elman Induction (DEI) de façon fluide, en gérant les situations de non-réponse courantes
- ✓ Appliquer au moins deux techniques d'approfondissement (fractionnement, alphabet du bien-être, comptage)
- ✓ Formuler des suggestions thérapeutiques adaptées (analgésie, anxiolyse, suggestions post-hypnotiques) selon les règles SPIDERS
- ✓ Conduire une émergence complète, sécurisée et positive à l'issue de toute séance hypnotique
- ✓ Adapter la technique hypnotique au profil du patient (âge, état, contexte clinique)
- ✓ Pratiquer une séquence d'autohypnose personnelle de 5 à 7 minutes comme outil de récupération

● Objectifs opérationnels

Ces objectifs décrivent ce que l'apprenant doit savoir faire dans sa pratique professionnelle réelle, dès la fin de la formation.

En contexte de soins aigus (urgences, pansements, gestes invasifs)

- ✓ Utiliser la communication positive pour réduire l'anxiété anticipatoire avant un geste
- ✓ Conduire une induction rapide (catalepsie oculaire, focalisation respiratoire) en moins de 3 minutes
- ✓ Proposer une suggestion d'analgésie adaptée pour accompagner un soin douloureux
- ✓ Réaliser une émergence complète et sécurisée à l'issue du soin

En contexte de soins programmés (bloc, IRM, soins infirmiers)

- ✓ Conduire la DEI de façon fluide pour amener le patient en transe somnambulique
- ✓ Appliquer un approfondissement adapté pour stabiliser l'état hypnotique pendant le soin
- ✓ Formuler des suggestions post-hypnotiques pour prolonger les bénéfices après la séance
- ✓ Gérer les situations de non-réponse sans déstabiliser la relation thérapeutique

En contexte EHPAD / soins de longue durée

- ✓ Adapter la communication non verbale et paraverbale aux patients âgés ou désorientés
- ✓ Utiliser une induction douce (respiratoire, positionnelle) adaptée aux personnes fragiles
- ✓ Proposer des suggestions émotionnelles de sécurité et de confort
- ✓ Accompagner une situation de fin de vie avec les outils de présence et de suggestion douce

Pour le soignant lui-même

- ✓ Pratiquer une séquence d'autohypnose en 5 à 7 minutes pour gérer le stress aigu ou la fatigue
- ✓ Identifier les situations cliniques où l'hypnose est indiquée / contre-indiquée
- ✓ Expliquer simplement l'hypnose à un patient sceptique ou inquiet

● Organisation

Formateur

- Formateurs en activité professionnelle, spécialisés dans la formation du personnel médical et soignant

Moyens et méthodes pédagogiques

- Mises en situation
- Questionnement, analyses avec les participants suivies de démonstrations et d'ateliers d'apprentissage des gestes
- Exposés théoriques
- Étude de cas concrets
- Apprentissage du geste en intégrant le raisonnement
- Remise d'un support pédagogique

Moyens techniques

- Formateur : matériel de formation spécialisé, ordinateur, vidéoprojecteur
- Établissement : mise à disposition d'une salle adéquate, de tables et de chaises

Dispositif de suivi de l'exécution et d'évaluation des résultats de la formation

- Le positionnement des bénéficiaires est effectué en amont de la formation. Le recueil des attentes est effectué en début de formation.
- Une évaluation de l'atteinte des objectifs opérationnels est effectuée en cours de formation sous forme d'ateliers pratiques. L'évaluation des acquis de la formation a lieu en fin de session sous forme de mise en situation.
- L'évaluation de la formation par les bénéficiaires est faite à l'aide d'un questionnaire de satisfaction à chaud.
- Une attestation de formation est remise à chaque bénéficiaire qui a suivi l'intégralité du parcours de formation.
- L'impact du programme sur l'évaluation des pratiques est réalisé à distance de la formation par l'employeur (entretien annuel, évaluation des pratiques professionnelles...).

● Contenu et déroulé pédagogique

Chaque bloc thématique alterne apports théoriques courts, démonstrations vidéo et ateliers pratiques en triades (praticien / sujet / observateur). La progression est conçue pour que chaque apprenant puisse pratiquer en conditions réelles dès la fin de la formation.

Journée 1 — Fondations : hypnose, communication, inductions

ACCUEIL ET LANCEMENT

09h00 Accueil des participants

30 min · Méthodes : tour de table, questionnaire de positionnement

- Tour de table : présentation, attentes, expériences
- Présentation de la formation et des 2 journées
- Règles de fonctionnement du groupe

BLOC 1 · QU'EST-CE QUE L'HYPNOSE ?

09h30 Introduction à l'hypnose clinique

45 min · Méthodes : exposé théorique illustré, vidéo cabinet public (6 min), vidéo hypnoanalgésie (3 min)

- Déconstruire les représentations (sommeil, manipulation, perte de contrôle)
- Définition de Dave Elman : franchissement du facteur critique + pensées sélectives
- Définition neurocognitive actuelle : focalisation, dissociation, suggestibilité
- Les 3 niveaux cérébraux (reptilien, limbique, néocortex)
- Système nerveux autonome : sympathique vs parasympathique
- Pourquoi l'hypnose Elmanienne est adaptée aux soignants : rapide, reproductible, pragmatique

10h15 Erickson vs Elman : deux approches, deux philosophies

30 min · Méthodes : exposé comparatif, tableau à double entrée, vidéo démonstration

- Biographie et contexte de Dave Elman
- Différences : style, durée, objectif, outils, formation
- Pourquoi la DEI est l'induction de référence en médical
- Vidéo induction Brice (démonstration)

10h45 *Pause (15 min)*

BLOC 2 · RAPPORT ET COMMUNICATION THÉRAPEUTIQUE**11h00 La communication en contexte de soins**

45 min · Méthodes : exposé interactif, exercice de reformulation, vidéo communication négative (5 min)

- Le rapport : base de toute alliance thérapeutique
- Watzlawick : on ne peut pas ne pas communiquer
- Les 3 canaux : verbal, non verbal, paraverbal
- Le paradoxe de Mehrabian : le non verbal domine
- Mots à éviter / synonymes positifs (douleur → sensation, piquer → soigner)
- Exercice de reformulation en direct

11h45 Améliorer sa communication — Atelier pratique

45 min · Méthodes : atelier en triades, débrief collectif, grille d'observation

- Verbal : choisir les mots qui apaisent
- Non verbal : posture, contact visuel, respiration, espace
- Paraverbal : intonation, rythme, silence, volume
- Exercice : jeu de rôle soignant / patient — reformuler 5 phrases à risque

12h30 *Déjeuner (60 min)*

BLOC 3 · TESTS DE SUGGESTIBILITÉ**13h30 Pourquoi tester la suggestibilité ?**

20 min · Méthodes : exposé court, démonstration formateur

- 3 fonctions : confirmer la transe, persuader le sujet, approfondir
- Base neuroscientifique : imagerie motrice, plasticité neuronale
- Présentation des 4 tests : doigts aimantés, mains aimantées, catalepsie oculaire, balance

13h50 Atelier tests de suggestibilité

60 min · Méthodes : atelier en triades (rotation), feedback structuré 3 rôles, débrief collectif

- Doigts aimantés : protocole, ratification, débriefing
- Mains aimantées : idem
- Catalepsie oculaire : protocole complet
- Construction de la technique de la balance (créée par le groupe)
- Feedback immédiat : sujet / praticien / observateur après chaque exercice

BLOC 4 · LES NIVEAUX DE TRANSE ET LES INDUCTIONS**14h50 Les niveaux de transe en hypnose Elmanienne**

30 min · Méthodes : exposé illustré, vidéo niveaux de transe, démo somnambulique

- Hypnose éveillée / transe légère / somnambulique / état Esdaile / hypno sleep
- Comment mesurer la transe : phénomènes hypnotiques par ordre de profondeur
- Pourquoi le somnambulisme est le niveau de prédilection
- Vidéo niveaux de transe (15 min) + démo somnambulique (8 min)

15h20 Les familles d'inductions

20 min · Méthodes : exposé structuré, tableau comparatif

- Directes (Elman, catalepsie oculaire)
- Indirectes (Ericksoniennes, conversationnelles)
- Physiologiques (respiration, relaxation)
- Imaginatives (main lourde, escalier, visualisation)
- Pédagogie soignant : adapter l'induction au contexte (urgence / anxieux / pédiatrie)

15h40 *Pause (15 min)*

15h55 Atelier inductions — Catalepsie oculaire et focalisation respiratoire

65 min · Méthodes : atelier en triades (rotation), script disponible, grille observateur

- Induction par catalepsie oculaire : protocole pas à pas, émerge inclus
- Induction par focalisation respiratoire : protocole, métaphores, émerge
- Chaque apprenant conduit au moins une induction complète
- L'observateur utilise la grille : rapport, consignes, ratification, émerge

SYNTHÈSE ET FIN DE JOURNÉE 1**17h00 Synthèse de la journée**

30 min · Méthodes : tour de table, auto-évaluation écrite

- Tour de table : une chose retenue, une question restante
- Auto-évaluation apprenant J1 (5 min)
- Consignes pour la soirée : relire le script DEI, observer sa communication

Journée 2 — Technique : DEI, suggestions, émerge, autohypnose**RETOUR SUR LA JOURNÉE 1****09h00 Rappels et retours sur la journée 1**

30 min · Méthodes : tour de table, Q&A collectif, démonstration formateur

- Questions en suspens, difficultés rencontrées
- Révision rapide : rapport, communication, tests, inductions
- Démonstration de rappel : induction catalepsie oculaire par le formateur

BLOC 5 · LA DAVE ELMAN INDUCTION (DEI)

09h30 Principes et structure de la DEI

45 min · Méthodes : exposé structuré, schéma étapes DEI, vidéo raccourcis

- Ce que la DEI n'est pas : un script à réciter
- Les 4 piliers : suggestions directes/permissives, lead, rythme rapide (≤ 1 min), compounding
- Schéma de la DEI : catalepsie paupières → vague → fractionnement (x3) → catalepsie bras → amnésie
- Pourquoi la DEI amène 90 % des sujets en somnambulique
- La voix : même tonalité, légère variation de rythme
- Vidéo raccourcis DEI (9 min)

10h15 Résoudre les problèmes courants de la DEI

30 min · Méthodes : exposé cas par cas, démonstration formateur, jeu de rôle guidé

- Leading initial non suivi : mirroring, reformulation
- Sujet qui garde les yeux ouverts : two fingers eye closure
- Bras rigide ou sujet qui aide : « n'essayez pas de m'aider »
- Sujet qui compte trop vite / trop bas / au-delà de 97
- Aphasie sans amnésie validée : procédure de secours
- Règle d'or : ne pas passer à l'étape suivante si l'actuelle n'est pas validée

10h45 Atelier DEI avec script

45 min · Méthodes : atelier triades (rotation), script DEI fourni, grille observateur

- Chaque apprenant conduit une DEI complète avec script disponible
- L'observateur chronomètre et note les étapes validées
- Débriefing immédiat après chaque DEI

11h30 *Pause (15 min)*

BLOC 6 · LES APPROFONDISSEMENTS

11h45 Techniques d'approfondissement

30 min · Méthodes : exposé illustré, démonstration alphabet du bien-être, vidéo approfondissements

- Pourquoi approfondir : stabiliser la transe, renforcer la suggestibilité
- Fractionnement : ouvrir/fermer les yeux, mécanisme neuroscientifique
- Comptage/descente : escalier, ascenseur, de 10 à 1
- Catalepsie et phénomènes hypnotiques comme approfondisseurs
- Respiration : stimulation du nerf vague
- Bras relâché : script et timing
- L'alphabet du bien-être : script complet et utilisation

12h15 Atelier approfondissements

15 min · Méthodes : atelier triades, grille observateur

- Chaque praticien conduit DEI + au moins 2 approfondissements dont l'alphabet
- L'observateur évalue : fluidité, ratification, progression de la transe

12h30 *Déjeuner (60 min)*

BLOC 7 · SUGGESTIONS ET PHÉNOMÈNES HYPNOTIQUES

13h30 Les suggestions hypnotiques : types et règles

35 min · Méthodes : exposé structuré, tableau types de suggestions, exemples cliniques

- Définition : proposition modifiant perception / émotion / comportement sans effort conscient
- Les 4 règles : langage positif, clarté, progressivité, ratification
- SPIDERS : sémantique, termes positifs, voix habituelle, suggérations directes...
- Tableau des types : idéomotrice, sensorielle/analgsie, émotionnelle, cognitive, post-hypnotique
- Corrélat neuroscientifiques pour chaque type de suggestion

14h05 Les phénomènes hypnotiques

30 min · Méthodes : exposé illustré, démo phénomènes hypnotiques, vidéo démonstration

- Ordre d'apparition : idéomoteurs → catalepsies → émotions → amnésies → hallucinations
- Utilité clinique : convaincre le patient, approfondir la transe
- Les suggestions post-hypnotiques (SPH) : ce qui se manifeste après la séance
- Règles SPH : termes positifs et généraux, ancrés dans un moment concret
- Démonstration formateur : phénomènes hypnotiques en direct

14h35 Atelier suggestions

30 min · Méthodes : atelier triades, grille observateur

- Chaque praticien formule et conduit une suggestion d'analgsie sur le bras
- Puis formule 2 SPH adaptées au cas joué
- L'observateur vérifie : formulation positive, progressivité, ancrage concret

BLOC 8 · ÉMERGE ET AUTOHYPNOSE**15h05 L'émerge ou réassociation**

25 min · Méthodes : exposé court, script émerge fourni, démonstration formateur

- Définition : retour progressif à la conscience ordinaire
- Les 5 étapes : prévenir, compter, soutenir physio, renforcer positivement, vérifier
- Script pédagogique complet
- Points clés pour les soignants : jamais sans émerge, suggestion de bien-être au réveil
- Que faire si le patient tarde à sortir de la transe

15h30 Autohypnose pour les soignants

30 min · Méthodes : exposé court, séance guidée collective, temps de pratique individuel

- Besoins concrets : stress aigu, fatigue, travail de nuit, charge empathique
- Neurosciences : activation parasympathique, baisse du cortisol, amélioration du sommeil
- Adapter la DEI à l'auto-induction : catalepsie oculaire, fractionnement rapide, focalisation respiratoire
- Script autohypnose 5–7 minutes : induction au choix + descente + retour
- Séance guidée : chaque apprenant pratique sa propre autohypnose

MISES EN SITUATION COMPLÈTES**16h00 Séquences complètes sur cas cliniques**

45 min · Méthodes : mises en situation libres, grille observateur complète, débriefing structuré

- Chaque triade tire un cas clinique (urgences / EHPAD / soins programmés)
- Séquence complète : rapport → induction → approfondissement → suggestion → SPH → émerge
- L'observateur utilise la grille complète
- Débriefing structuré après chaque séquence
- Jeu du challenge relais (optionnel si temps) : 3 soignants, 1 patient, relais entre étapes

ÉVALUATION ET CLÔTURE

16h45 Évaluation de la formation et clôture

15 min · Méthodes : auto-évaluation écrite, questionnaire satisfaction, tour de table clôture

- Auto-évaluation apprenant J2 (5 min)
- Questionnaire de satisfaction à chaud
- Tour de table final : ce que je vais faire dès demain
- Remise des attestations
- Présentation du Module 2 (pour ceux qui souhaitent aller plus loin)

Programme adaptable à vos besoins. Contactez-nous pour une proposition personnalisée : 06 62 22 43 45 – www.e-de.fr