

PROGRAMME DE FORMATION

Hypnose clinique – Module 2

Approfondir et perfectionner l'hypnose Elmanienne : transes somnambuliques, inductions rapides, gestion de la douleur et soin hypnotique intégral

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

Le deuxième module du cursus de formation en hypnose clinique vise à approfondir et à perfectionner les connaissances acquises lors du premier module. Il va permettre aux bénéficiaires d'induire et de gérer des transes somnambuliques.

À travers des études de cas réels et des mises en situation, vous allez apprendre à gérer les spécificités des différentes situations auxquelles vous êtes confronté(e) dans le cadre de votre exercice professionnel grâce au perfectionnement et à l'approfondissement des techniques de base d'hypnose Elmanienne.

● 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 analgésies, afin d'améliorer les conditions de soins, tant pour les patients que pour l'équipe soignante.

Prérequis

- Avoir effectué le module 1

● Objectifs pédagogiques

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

- ✓ Consolider la conduite de la DEI complète et l'adapter à des contextes cliniques contraints (temps limité, bruit ambiant, chambre double)
- ✓ Conduire une DEI en moins de 3 minutes en gérant de façon autonome toutes les situations de non-réponse
- ✓ Expliquer le mécanisme du facteur critique selon Dave Elman et identifier les moyens de le contourner
- ✓ Conduire au moins 2 inductions rapides (doigts aimantés, mains aimantées, petits papillons) avec le timing et le mot-clé corrects
- ✓ Appliquer les principes de l'hypnose non verbale : regard hypnotique, synchronisation respiratoire, catalepsie induite, mouvement lento-rythmique
- ✓ Définir les sous-modalités VAK et modifier une sous-modalité sensorielle pour réduire l'anxiété ou la douleur d'un patient
- ✓ Expliquer les 3 composantes de la douleur et relier chacune à l'effet hypnotique correspondant et à son corrélat neurologique
- ✓ Appliquer les 4 techniques hypnotiques de gestion de la douleur : dissociation, curseur de douleur, substitution sensorielle, gant anesthésique
- ✓ Créer une anesthésie hypnotique de la main (glove anesthesia) et la transférer sur une zone cible après DEI somnambulique
- ✓ Enseigner l'autohypnose à un patient en créant un ancrage conditionnel reproductible de façon autonome
- ✓ Conduire un émerge complet dans des situations complexes : émerge direct, émerge indirect, hypnosis hangover, voix confuse
- ✓ Utiliser l'hypnose éveillée comme outil de communication hypnotique intégrée au soin, sans induction formelle
- ✓ Conduire de façon autonome une séquence « Soin hypnotique intégral » en 7 étapes adaptée à un cas clinique réel

● Objectifs opérationnels

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

Gestion de la douleur

- ✓ Proposer une modification de sous-modalité en moins de 2 minutes pour réduire l'anxiété anticipatoire avant un soin
- ✓ Conduire une dissociation hypnotique de la douleur lors d'un pansement, d'une ponction ou d'une VVP
- ✓ Utiliser le curseur de douleur ou la substitution sensorielle comme alternative ou complément à l'analgésie médicamenteuse
- ✓ Créer un gant anesthésique et transférer l'anesthésie sur une zone douloureuse localisée

Autohypnose et hypnose éveillée

- ✓ Enseigner l'autohypnose à un patient lors d'une séance et créer un ancrage utilisable en autonomie
- ✓ Intégrer des éléments d'hypnose éveillée (suggestions conversationnelles, langage hypnotique) dans les soins courants sans induction formelle
- ✓ Utiliser l'hypnose éveillée pour réduire l'anxiété d'un patient lors d'un soin sans qu'il soit conscient d'être guidé

Soin hypnotique intégral

- ✓ Conduire de façon autonome une séquence complète : alliance → DEI → approfondissement → phénomène → technique douleur → geste simulé → émerge
- ✓ Adapter chaque étape de la séquence au profil du patient (âge, niveau d'anxiété, type de soin, durée)
- ✓ Débriefing post-séance : comportement adapté, questionnement positif, vérification réassociation

● 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 questionnaire.
- 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 (≤ 15 min), démonstrations formateur et ateliers pratiques en binômes ou triades. 70 % du temps est consacré à la pratique. La progression est conçue pour que chaque apprenant conduise au moins une séquence hypnotique complète sur cas clinique réel ou simulé.

Journée 1 — DEI avancée · Facteur critique · Inductions rapides · Sous-modalités

ACCUEIL ET BILAN DU MODULE 1

09h00 Accueil et bilan du module 1

30 min · Méthodes : tour de table structuré, questionnaire de positionnement M2, recueil des situations vécues

- Tour de table structuré : technique utilisée depuis M1, difficulté rencontrée, attente pour M2
- Questionnaire de positionnement M2
- Présentation du programme des 2 journées

BLOC 1 · CONSOLIDATION DE LA DEI

09h30 DEI complète — réactivation et consolidation

45 min · Méthodes : atelier DEI en binôme (15-20 min), fiche observateur DEI, débrief 3 points : fort / amélio / conseil

- Rappel de la structure DEI : 6 étapes dans l'ordre
- Signes objectifs de transe : respiration, relâchement, catalepsie, délai de réponse
- Erreurs fréquentes identifiées depuis le M1 — réponses adaptées
- Révision des raccourcis DEI

10h15 DEI version soins — contexte clinique contraint

30 min · Méthodes : atelier DEI 3 min « version soins », simulation contexte contraint, débrief collectif

- Adapter la DEI : chambre double, bruit ambiant, temps limité, patient alité
- Ton de voix, enchaînement fluide, tests courts
- Observation des signes cliniques en contexte réel
- Débrief : « Est-ce utilisable dans votre service dès demain ? »

10h45 *Pause (15 min)*

BLOC 2 · LE FACTEUR CRITIQUE ET L'HYPNOSE NON VERBALE**11h00 Le facteur critique — mécanismes avancés**

30 min · Méthodes : exposé interactif (15 min), brainstorming collectif, carte mentale groupe

- Définition Elman : barrière entre conscient et subconscient, développée vers 6 ans
- 10 moyens de le contourner : inductions, focalisation, confusion, répétition, surprise, émotion, autorité, groupe, croyance, confiance opérateur
- Pourquoi la DEI contourne efficacement le facteur critique

11h30 Hypnose non verbale — principes et techniques

30 min · Méthodes : exposé illustré (15 min), démo formateur : 3 techniques non verbales, atelier binômes (rotation)

- Regard hypnotique : intensité douce, contact prolongé
- Synchronisation et mirroring : posture, respiration, ralentissement progressif
- Mouvement lento-rythmique : passes fluides, spirales, stimulation visuelle
- Catalepsie induite : bras levé, blocage suggéré sans parole
- Respiration hypnotique : expiration audible, pacing puis leading
- Arrêt soudain d'un mouvement : confusion → transe

12h30 *Déjeuner (60 min)*

BLOC 3 · LES INDUCTIONS RAPIDES**13h30 Principes des inductions rapides**

15 min · Méthodes : exposé structuré (10 min), tableau comparatif 3 types

- Buts : 1re suggestion → signal de départ → inducere (rentrer à l'intérieur)
- Types : classiques (> 3 min), rapides (quelques min), instantanées (quelques sec)
- Principes communs : focus interne, saturation, confusion, répétition, rupture de pattern

13h45 Atelier inductions rapides

75 min · Méthodes : démo formateur : 3 inductions, atelier triades (rotation), grille observateur

- Induction à partir des doigts aimantés : décoller → mot-clé « dors » → tête vers l'avant
- Induction à partir des mains aimantées : convergence → pression légère → mot-clé
- Induction « petits papillons » (Cerbone) : bras gauche mou + doigts papillons + traction légère + mot-clé
- Chaque apprenant conduit au moins 2 inductions rapides — rotation des rôles

BLOC 4 · LES SOUS-MODALITÉS**15h00 Sous-modalités — définition et intérêt clinique**

30 min · Méthodes : exposé illustré (15 min), atelier cartographie VAK positive (20 min), restitution groupes (10 min)

- Définition : caractéristiques sensorielles d'un souvenir ou d'une expérience
- Visuelles : luminosité, taille, couleur, distance / Auditives : volume, tonalité, vitesse / Kinesthésiques : température, pression, texture
- Principe clé : modifier les sous-modalités = modifier le ressenti, sans changer l'événement
- Intérêt clinique : ↓ stress, ↓ douleur, ↑ confort, dissociation, émotion plus légère

15h30 *Pause (15 min)*

15h45 Ateliers sous-modalités en situation clinique

60 min · Méthodes : atelier 1 : image anxiogène (5 min, binôme), atelier 2 : sensation corporelle (5 min), atelier clinique simulé (7-8 min), débrief collectif

- Atelier 1 : image anxiogène — éloigner / réduire la taille / changer la couleur / la luminosité — évaluation 0-10 avant/après
- Atelier 2 : sensation corporelle — identifier → décrire VAK → modifier → verbaliser
- Atelier clinique simulé : VVP, pansement, anxiété pré-examen, bruit — 1 seule modification rapide

SYNTHÈSE ET FIN DE JOURNÉE 1**16h45 Synthèse J1 + auto-évaluation**

15 min · Méthodes : tour de table, auto-évaluation écrite J1 M2

- Tour de table : 1 technique prête à utiliser dès demain
- Auto-évaluation J1 M2 (5 min)
- Consignes soirée : préparer un cas clinique réel pour J2

Journée 2 — Douleur · Émerge avancé · Autohypnose · Hypnose éveillée · Soin intégral**RÉACTIVATION DE MÉMOIRE****09h00 Rappels J1 M2 + cas cliniques apportés**

30 min · Méthodes : Q&A collectif (10 min), présentation cas cliniques, démo rappel formateur

- Q&A collectif : DEI, sous-modalités, inductions rapides, non verbal
- Présentation de cas cliniques réels apportés par les apprenants
- Démo rappel formateur : induction rapide à partir des mains aimantées

BLOC 5 · L'ÉMERGE AVANCÉ ET L'AUTOHYPNOSE PATIENT

09h30 Émerge avancé — situations complexes

45 min · Méthodes : exposé court (15 min), jeu de rôle : 3 cas complexes d'émerge, démo formateur : hypnosis hangover

- Émerge direct : compter de 1 à 5 avec suggestions d'énergie — script complet
- Émerge indirect : « bouchon qui remonte » — formulation douce et progressive
- Hypnosis hangover : remettre en hypnose → métaphore bouchon → réveil classique
- Voix confuse : « L'énergie remonte dans votre gorge, vous allez trouver les mots »
- Débriefing post-séance : « Tout va bien ? » — ne pas sauter sur le sujet

10h45 *Pause (15 min)*

BLOC 6 · HYPNOSE ET DOULEUR — LES 3 COMPOSANTES

11h00 Les 3 composantes de la douleur et l'hypnose

90 min · Méthodes : exposé neuroscientifique (20 min), vidéo hypnose et douleur (10 min), questions guidées

- Sensation (physique) : intensité, localisation → Hypnose = engourdissement, analgésie, baisse d'intensité
- Émotion (affectif) : peur, stress, anticipation → Hypnose = apaisement, activation parasympathique
- Cognition (pensées) : « Ça va être horrible » → Hypnose = décalage attentionnel, pensées apaisantes
- Neurosciences : cortex cingulaire antérieur, système limbique, amygdale
- 4 types de douleur : aiguë / chronique / psychosomatique / procédurale

12h30 *Déjeuner (60 min)*

BLOC 7 · TECHNIQUES DE GESTION DE LA DOULEUR ET GANT ANESTHÉSIQUE

13h30 4 techniques hypnotiques de gestion de la douleur

45 min · Méthodes : exposé illustré (15 min), atelier dissociation (5 min), atelier curseur (5 min), atelier substitution (5 min), atelier termes hypnotiques (5 min, groupe)

- Dissociation : visualiser la douleur (couleur/forme) → déplacer → réduire taille/couleur/intensité
- Curseur de douleur : bouton ou molette → baisser d'un cran → renforcement verbal → test 0-10
- Substitution sensorielle : brûlure → eau fraîche / pression → vibration douce / picotement → cotonneux
- Termes hypnotiques d'anesthésie : engourdi, lointain, insensible, refroidi, atténué, silencieux, glacé
- Atelier par technique : 5 min par binôme — évaluation 0-10 avant/après

14h15 Le gant anesthésique (glove anesthesia)

45 min · Méthodes : exposé illustré (15 min), démo formateur : gant anesthésique, atelier binômes + observateur (30 min), fiche observateur DEI + grille 5 axes

- Méthode Elman : caresser le dos de la main 3 fois en somnambulisme → compounding → test pincement
- Gant anesthésique : imaginer un seau de novocaïne / eau glacée → engourdissement progressif → transfert zone cible
- Atelier DEI + gant anesthésique (30 min) : DEI → anesthésie main → test pincement → transfert → test zone cible → émerge

BLOC 8 · L'HYPNOSE ÉVEILLÉE

15h00 L'hypnose éveillée — communication hypnotique sans induction formelle

20 min · Méthodes : exposé illustré (15 min), démo formateur : hypnose éveillée en soin, atelier binômes (15 min), débrief : « L'avez-vous senti ? »

- Définition : phénomènes hypnotiques sans transe formelle — via le langage, la voix, la présence
- Application : soins quotidiens, change de pansement, passage en chambre, brancardage
- Techniques : suggestions conversationnelles, langage positif hypnotique, focalisation attentionnelle naturelle
- Comment créer l'état sans induction : rythme vocal, reformulation, questions guidées
- Atelier : conduire 2 min d'hypnose éveillée sur un soin simulé — sans que le « patient » en soit conscient

15h20 *Pause (10 min)*

BLOC 9 · ATELIER FINAL — LE SOIN HYPNOTIQUE INTÉGRAL**15h30 Atelier final — Le soin hypnotique intégral (5 min par personne)**

60 min · Méthodes : rotation rapide (5 min/personne), grille feedback 5 axes, 2 observateurs par séquence, débrief immédiat après chaque rotation

- Organisation : rotation rapide — 1 soignant · 1 patient · 2 observateurs
- Séquence imposée des 7 étapes :
 1. Alliance rapide — rapport, langage positif, présence rassurante
 2. DEI courte — 6 étapes ≤ 3 min, amnésie validée
 3. Approfondissement — au moins 1 technique adaptée au soin
 4. Phénomène hypnotique utile — identifié et ratifié
 5. Technique douleur — dissociation, curseur, substitution ou gant anesthésique
 6. Geste simulé — réalisé pendant la transe (pansement, VVP, ponction simulée)
 7. Émerge structuré — 5 étapes, suggestion d'énergie incluse
- Feedback en 5 axes : sécurité / structure / fluidité / posture-voix-rythme / impact clinique

ÉVALUATION ET CLÔTURE**16h30 Évaluation de la formation et clôture**

30 min · Méthodes : auto-évaluation écrite J2 M2, questionnaire satisfaction, tour de table clôture, remise attestations

- Auto-évaluation apprenant J2 M2 (5 min)
- Questionnaire de satisfaction à chaud
- Tour de table final : 1 acte clinique précis dans lequel je vais utiliser le soin hypnotique intégral dès la semaine prochaine
- Remise des attestations

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