

# Hypnose - M2 : gérer son stress par l'autohypnose (M1 prérequis)

## Contexte

---

La pratique de l'hypnose prend de plus en plus de place dans la prise en charge des patients et résidents dans les établissements de santé. De nombreuses études cliniques montrent l'intérêt thérapeutique de l'hypnose. Intégré au soin, le processus hypnotique est précis. Il ne s'improvise pas et nécessite d'être pensé en équipe pluriprofessionnelle et justifie, en conséquence, le développement de compétences spécifiques pour assurer une prise en charge sécurisée.

Cette pratique n'étant pas règlementée et ne faisant l'objet d'aucun contrôle d'instances, comme c'est le cas pour les médecins ou les infirmiers responsables devant leurs Ordres, la formation des professionnels étant amenés à pratiquer l'hypnose est d'autant plus importante. C'est dans cette optique que les instances régionales de l'ANFH ont décidé de mettre à disposition de nos établissements adhérents une offre de formations sur les techniques de l'hypnose au service du soin.

## Objectifs

---

- Identifier un état de stress, en comprendre les mécanismes et les manifestations
- Mettre en œuvre les techniques de l'hypnose pour une gestion du stress efficace

## Renseignements complémentaires

---

**Contact** : Pôle Formation - rhone.formation@anfh.fr

## Programme

---

### Jour 1 :

- Approche multidimensionnelle du stress
- Les différents modèles du stress : mécanismes et manifestations
- La régulation des émotions
- La prévention de l'épuisement professionnel : moyens et mise en application

### Jour 2 :

- Définitions, caractéristiques et intérêts de l'autohypnose et l'autosuggestion
- L'autohypnose comme outil de prévention et de régulation du stress

- Les techniques d'autohypnose adaptables et opérationnelles
- Les points communs et différences avec les autres approches d'état modifié de conscience (sophrologie, méditation...)
- Comment créer sa « boîte à outils » personnelle avec l'hypnose

### **Jour 3 :**

- Présentation du travail réalisé et des premières mises en application
- Analyse et ajustement des pratiques
- Autohypnose et pratique personnelle : ajuster l'autohypnose aux besoins
- Les techniques avancées en hypnose et d'autohypnose

#### **Public**

**Tout public de la Fonction Publique Hospitalière**

#### **Exercice**

**2026**

#### **Nature**

**AFC**

#### **Organisé par**

**INSTITUT FRANCAIS D'HYPNOSE**

#### **Durée**

**21 heures**

#### **Typologie**

**Formation continue ou Développement des connaissances et des compétences**