



Monsieur Pierre SIMON

PSYCHOLOGUE-PSYCHOTHERAPEUTE

N° ADELI 459 30224 6

10, Rue des TROIS MARIES

45000 ORLEANS

N° siret : 403. 178. 809. 00030 - APE 8690FT

Formateur enregistré sous le n° 24.45.01877.45

auprès du préfet de la Région Centre

Hypnose : programme de formation.

Table des matières

Introduction :	2
Préalable :	2
Prérequis :	2
Objectifs :	2
Evaluation :	3
Méthodes pédagogiques :	4
Bibliographie :	5

Introduction :

L'hypnose est un état naturel et courant : chacun d'entre nous peut se mettre en état d'hypnose de temps à autre sans en avoir conscience.

Il s'agit cependant d'un état particulier différent de notre état habituel.

En psychothérapie ou dans une perspective de développement personnel, les avantages de cet état sont principalement de deux ordres :

1. les défenses contre nos émotions et sensations corporelles sont atténuées et
2. les scénarios vécus en imagination sont perçus par la conscience comme s'il s'agissait de la réalité.

Il peut dès lors être intéressant d'apprendre à appliquer l'hypnose en contexte psychothérapeutique.

Préalable :

L'hypnose n'est pas en soi une technique psychothérapeutique à part entière mais elle vient faciliter la progression du processus psychothérapeutique quelle que soit la méthode psychothérapeutique adoptée.

Elle peut venir simplement faciliter le « dévoilement » de soi dans le contexte d'entretiens à visée psychothérapeutique.

Elle peut être utilisée dans des protocoles plus sophistiqués visant la réduction du stress post-traumatique, la résolution de problématique liée au deuil, la réduction du stress global, l'exposition à des situations anxiogènes, etc...

Tenant compte que la maîtrise des compétences proposées par cette formation professionnelle se développe par leur expérimentation, la suite logique et indispensable de cette formation est la supervision.

Prérequis :

Cette formation s'adresse à des psychologues ou des psychothérapeutes ayant la possibilité d'exercer dans le cadre de leur activité professionnelle la psychothérapie...

En outre, les candidats à cette formation ont déjà bénéficié d'une formation jugée suffisante dans l'art de la psychothérapie.

Objectifs :

Les objectifs marqués d'un astérisque sont des objectifs de base indispensable à l'introduction de l'hypnose dans sa pratique psychothérapeutique.

1. *Être capable d'énoncer une définition de l'hypnose.
2. *Être capable d'intégrer ses connaissances relatives à l'hypnose à ses expériences d'apprentissage antérieures.

3. *Être capable de transférer ses connaissances relatives à l'hypnose dans le contexte de son activité psychothérapeutique.
4. *Être capable d'appliquer ses connaissances relatives à l'hypnose.
5. *Être capable de pratiquer l'auto-hypnose.
6. *Être capable de mener une induction hypnotique.
7. *Être capable d'évaluer l'état hypnotique.
8. *Être capable de faire des suggestions.
9. Être capable de mener une séance d'« hypnose sèche » (induire un état d'hypnose sans suggestion ni but particulier).
10. Être capable de pratiquer la régression hypnotique.
11. Être capable d'appliquer un protocole hypnotique de résolution du deuil.
12. Être capable d'appliquer un protocole hypnotique d'exposition « in vitro ».
13. Être capable d'appliquer un protocole hypnotique d'exposition à un souvenir traumatique.
14. Être capable d'appliquer un protocole hypnotique de réduction du stress.
15. Être capable d'appliquer un protocole hypnotique visant le développement de la confiance en soi.
16. Être capable d'appliquer un protocole hypnotique visant le développement de la compassion envers soi.
17. Être capable d'appliquer un protocole hypnotique de réduction des comportements d'addictions.
18. Être capable d'appliquer un protocole hypnotique de travail sur les résistances.
19. Être capable de guider les personnes ayant des difficultés à entrer en état d'hypnose.
20. Être capable de pratiquer l'hypnoalgésie.
21. Être capable d'utiliser l'hypnose dans le traitement des maladies psychosomatiques.
22. Être capable de suggérer de « Ne Rien Faire » sous hypnose.
23. Être capable d'utiliser l'état hypnotique pour faciliter le processus de conscientisation des émotions et des sensations corporels.
24. Être capable d'utiliser l'état hypnotique pour aider le patient à la reconstruction de son histoire de vie.
25. Être capable d'induire des états d'hypnose profonde.
26. Être capable d'intégrer l'hypnose dans le processus sexothérapeutique.
27. Être capable d'utiliser l'hypnose dans le but d'un développement personnel.
28. Être capable de pratiquer l'hypno-analyse.
29. Être capable d'utiliser les métaphores en hypnothérapie.
30. Être capable de pratiquer l'hypnothérapie onirique (« Rêve Eveillé Dirigé »).

Evaluation :

Après s'être mis d'accord sur les objectifs à atteindre, le formateur et le stagiaire se mettent également d'accord sur l'évaluation de ces objectifs.

Le formateur et le stagiaire prévoient des discussions régulières sur les résultats de leur collaboration.

Les indicateurs pour mesurer la qualité ou l'impact de la formation doivent concerner ces deux niveaux :

1. l'amélioration des compétencesⁱ hypnothérapeutiques du stagiaire ;
2. l'évolution positive du patient ; étant supposé que l'introduction de l'hypnose dans le processus psychothérapeutique aura un effet positif sur l'état clinique du patient, ce qui demeure en dernier lieu l'objectif poursuivi.

Ce dernier niveau suppose que la psychothérapie est menée selon une méthodologie scientifique, c'est-à-dire que des objectifs sont établis en collaboration avec le patient et qu'ils sont évalués régulièrement toujours en collaboration avec le patient. C'est l'application de cette méthodologie qui permettra d'évaluer dans quelle mesure le stagiaire est devenu capable d'appliquer les savoirs et savoir-faire en rapport avec cette formation dans le contexte de sa pratique professionnelle.

En utilisant le terme de « compétence », le formateur peut donc préparer et évaluer leurs stagiaires à partir de critères standardisés communs (Clauw et al., 2011).

Méthodes pédagogiques :

- exposés théoriques et pratiques en rapport avec l'hypnothérapie ;
- rédaction d'un « journal de bord » qui reprend les observations recueillies au cours d'une pratique clinique incluant l'hypnose ;
- rédaction de comptes rendus d'une prise en charge hypnothérapeutique ;
- lectures dirigées dont le thème est en rapport avec l'hypnothérapie ;
- usage de rétroactions correctives des compétences du participant ;
- formulation, au besoin, de recommandations sur la pratique de l'hypnothérapie ;
- pratique d'exercices incluant l'hypnose ;
- présentations de cas de personnes suivies en hypnothérapie ;
- participation à des discussions détaillées à propos des interventions incluant l'hypnose ;
- méthodes expérientielles (modèle d'apprentissage expérientiel de Kolb) :
 1. apprentissage vicariantⁱⁱ(le formateur joue le rôle du thérapeute face à un stagiaire qui joue le rôle de client),
 2. jeu de rôle (deux participants jouent le rôle du thérapeute et du client face au formateur ; ces jeux de rôle sont suivis de discussions pour modifier graduellement les interactions entre le participant et ses patients) ;
 3. enregistrements audio ou vidéo (qui peuvent être évalués à partir de grilles de lecture).

Bibliographie :

- Araoz, D. L. (1994). Hypnose et sexologie (Titre Original : Hypnosis and sex therapy). Paris : Albin Michel.
- Arsac, G. (1997). Guérir le corps par l'hypnose et l'auto-hypnose. Paris : SAND.
- Cheek, D. B. (1989). An Indirect Method of Discovering Primary Traumatic Experiences: Two Case Examples. American Journal of Clinical Hypnosis, Vol. 32, number 1, pp. 41-47.
- Clauw, L., Deplus, S. & Philippot, P. (2011). La supervision clinique dans la formation à la pratique psychothérapeutique. RFCCC (Septembre 2011), Vol. XVI, n° 3, pp. 3-16.
- de Chastenet de Puysegur, A.M.J. (2003, première édition 1784). Mémoires pour servir à l'histoire et à l'établissement du magnétisme animal. Paris : IMAGO.
- Faymonville, M.-E. (2004). Mécanismes cérébraux de l'hypnose. Bulletin et mémoires de l'Académie royale de médecine de Belgique 2004, 149 : 447-463.
- Yapko, M., D. (2007). L'hypnose et le traitement de la dépression (Titre original : Treating Depression With Hypnosis). Bruxelles : SATAS.

ⁱⁱ Nous entendons par compétence « l'aptitude d'un individu à comprendre et à réaliser certaines tâches d'une manière appropriée et efficace en accord avec ses propres qualifications professionnelles, ancrées dans des pratiques fondées empiriquement et sensibles aux différences culturelles et individuelles. La compétence recouvre donc les savoirs, les savoirs-faire et les savoirs-être du thérapeute. Elle ne se limite pas à la seule maîtrise de techniques et de savoirs appris mais renvoie à un « savoir-agir » amenant le stagiaire à réfléchir à l'entièreté des facteurs (personnels, interpersonnels, techniques, etc) qui interviennent dans l'efficacité du processus psychothérapeutique avec un client donné. » (Clauw et al., 2011, p. 7).

ⁱⁱ L'apprentissage dit vicariant est celui qui résulte de l'imitation par l'observation d'un pair qui exécute le comportement à acquérir