

Programme de formation

HYPNOSE ET DOULEUR A la rencontre de l'Homme douloureux

Hypnose et auto hypnose pour prendre en charge l'Homme douloureux

PROGRAMME DPC

Orientations

- 1) Contribuer à l'amélioration de la prise en charge des patients douloureux.
- 2) Contribuer à l'amélioration de l'accueil et de l'écoute des patients souffrants.
- 3) Contribuer à l'amélioration de la relation entre les professionnels de santé et les patients.
- 4) Contribuer à l'implication des professionnels de santé dans la qualité et la sécurité des soins ainsi que dans la gestion des risques.
- 5) Contribuer à l'amélioration de la coopération entre professionnels de santé, au travail en équipes pluri professionnelles
- 6) Contribuer à la formation professionnelle continue définie à l'article L.6311-1 du code du travail

PERSONNELS CONCERNÉS ET PRE-REQUIS

Tous les professionnels de santé participant à la prise en charge de la douleur des personnes malades et possédant une formation de base à l'hypnose : médecin, infirmier, aide-soignant, ambulancier etc.

OBJECTIFS DE LA FORMATION / ACTION

Acquérir un savoir et un savoir-faire, mais aussi un savoir-être, auprès de ceux qui souffrent pour une approche, un accueil et une écoute de grande qualité afin de mieux mettre en oeuvre l'hypnose et l'auto hypnose permettant à la personne malade de s'apaiser nettement et rapidement.

L'article L-1110-5 du code de la santé publique souligne que « ...toute personne à le droit de recevoir des soins visant à soulager la douleur. Celle-ci doit être en toute circonstance prévenue, évaluée, prise en compte et traitée... »

La loi du 4 mars 2002, relative aux droits des malades inscrit désormais le soulagement de la douleur comme un droit fondamental.

DURÉE

2 jours de formation soit 14 heures

MOYENS PEDAGOGIQUES

Évaluation des besoins des professionnels en formation.

La formation utilisera une pédagogie participative.

Nombreux exercices pratiques de mise en situation et de pratique de l'hypnose et de l'auto hypnose : au moins trois exercices par jour en binôme

Utilisation de la vidéo pour analyser en commun les apports pratiques

Échanges et réflexions avec les participants.

Exploitation du vécu des stagiaires.

Support pédagogique remis aux stagiaires : 2 ouvrages

- L'Homme de la douleur

- *Nouvelle Hypnose, initiation et pratique*

Supports théoriques : 1 ouvrage et quatre articles

- Se plaindre de douleur

- « Un engagement mutuel et réciproque, rencontrer un homme douloureux », *Revue Hypnose et thérapies brèves, 2015*

- « L'homme douloureux », *Revue Médecine palliative*

- « Ré-humaniser l'homme douloureux », *Infirmière magazine*

- « Le patient douloureux chronique et sa prise en charge », *Revue Soins*

FORMATION DIRIGÉE PAR CHARLES JOUSSELLIN

Médecin des hôpitaux, philosophe ayant eu pour sujet de thèse de philosophie *Se plaindre de douleur*, DU douleur, DU soins palliatifs, DU gérontologie clinique, DU connaissance approfondie des maladies mentales.

Praticien hospitalier en équipe mobile d'accompagnement et de soins palliatifs au centre hospitalier universitaire Bichat, Paris.

Ancien président de la Société française d'accompagnement et de soins palliatifs (www.SFAP.org),

Président de l'Association française d'hypnose (www.afhyp.fr)

Animateur des conférences mensuelles *hypnocafé* à Paris depuis plus de 15 ans.

Formateur et conférencier depuis plus de 30 ans auprès des professionnels de santé sur l'utilisation de l'hypnose en soins palliatifs et lors de la prise en charge de la douleur

Auteur de :

Se plaindre de douleur, Saint-Denis, Connaissances et Savoirs, 2016,

L'Homme de la douleur, Saint-Denis, Connaissances et savoirs, 2016,

Nouvelle Hypnose, initiation et pratique, Paris, Desclée de Brouwer, 2017, 4^{ième} édition, traduit en russe.

ÉTAPES DU PROGRAMME

Étape 1 : Approche du sujet et évaluation des pratiques

3 approches complémentaires :

- Un questionnaire individuel préalable s'appuyant sur un référentiel actualisé.
- Évaluation des besoins des professionnels en formation par un temps d'échange avec les participants afin d'établir une analyse critique des pratiques préalables à la formation
- Adaptation de la formation aux objectifs qui ressortent de cette analyse des besoins des participants.

Étape 2 : Acquisition et approfondissement des connaissances

La prise en charge de la douleur représente avant tout la prise en charge de personnes douloureuses, chacune avec son histoire, sa culture et sa singularité ; qu'elles soient jeunes, âgées, polyhandicapées, présentant des troubles psychiques ou des fonctions supérieures.

La douleur se montre mais de façon parfois très particulière notamment lorsque le patient présente des troubles mentaux ou neurologiques. Nous devons partir d'éléments fondamentaux spécifiques à l'homme douloureux pour ensuite cheminer sur des dimensions plus particulières de la douleur en fonction des troubles neurologiques et/ou psychiques.

Repérer la douleur puis l'évaluer et la réévaluer demande un travail d'équipe et d'utiliser les bons outils ; ceux-ci devant parfois être adaptés à chaque personne.

L'homme n'est pas seulement un corps et une psyché : il vit aussi des multiples relations aux autres et aux choses qui l'entourent. Ces incessantes relations alentours influencent la personne et le vécu de sa douleur.

Tout en apportant des éléments théoriques et pratiques fondamentaux sur la douleur - qu'est-ce que la douleur ? Qu'est-ce qu'un être humain douloureux, notamment âgé ou polyhandicapé ? Quels sont les moyens humains et techniques en présence ? – et sur la pratique de l'hypnose et de l'auto hypnose, nous proposons simultanément une formation à l'approche, l'accueil et l'écoute de la personne douloureuse, associée à la mise en oeuvre de l'utilisation de l'hypnose et de l'auto hypnose pour soulager la personne. Les exercices pratiques en binôme sont indispensables pour bien prendre la mesure que si un savoir et savoir-faire sont indispensables, ils ne sont pas suffisants. Un savoir-être associé à l'utilisation de l'hypnose et de l'auto hypnose apportent beaucoup de pertinence, d'efficacité et fait gagner beaucoup de temps, pour les professionnels et pour les personnes douloureuses ; les exercices pratiques au cours de la formation le démontrent aisément et permettent de mieux les comprendre pour ensuite mieux les mettre en oeuvre au profit des patients.

Étape 3 : Application pratique à travers des mises en situations et exercices

- • Dès le premier jour évocation de cas cliniques et mise en situation
- • Pratique d'exercices de mise en situation et d'utilisation de l'hypnose et de l'auto hypnose en binôme
- • Temps d'échanges critiques quant à l'apprentissage de ce qui est vécu, observé et la technique d'hypnose
- • Utilisation de la vidéo pour bien appréhender la *façon d'être* associée à la *façon de faire*
- • Temps d'échanges entre les participants
- • Reprise des éventuelles difficultés rencontrées pour avancer dans l'apprentissage

Étape 4 : Évaluation des acquis

2 phases principales :

- Mesure des acquis et évaluation de la formation en fin de journée par des échanges formateur/stagiaires. Ce temps d'échange permet de rappeler certains thèmes mais surtout d'adapter si nécessaire le déroulement des différents exercices à suivre.

- Par questionnements – Bilan et évaluation globale de l'enseignement en fin de formation

ORGANISATION

- Le nombre de participants doit être compris entre 6 et 12

- La formation est organisée dans des locaux suffisamment vastes pour pouvoir effectuer des exercices en binôme et utiliser un vidéo projecteur

PRÉ-REQUIS : professionnel de santé en activité et possédant une formation de base à l'hypnose

CONTENU DE LA FORMATION ET MODALITES DE DÉROULEMENT

Étape 1

Approche du sujet et évaluation des pratiques : 1 heure

L'ossature de cette phase de travail sera organisée autour de 3 approches complémentaires :

- Un questionnaire individuel s'appuyant sur un référentiel organisé et ciblé sur les thèmes devant être abordés au cours de la formation.

Qu'est-ce que la douleur ? Qu'est-ce qu'un être humain douloureux ? Quels sont les moyens humains et techniques en présence ? Qu'est-ce que l'hypnose ?

- Un échange avec les participants afin d'établir une analyse critique et constructive des pratiques réalisées au regard de la pratique attendue. Mettre en relief l'indispensable interdisciplinarité au chevet du souffrant ainsi qu'une façon de faire associée à une façon d'être et l'utilisation de l'hypnose et l'auto hypnose

- Une présentation des objectifs et des améliorations liées à l'action de formation en s'appuyant sur une évaluation des besoins.

Étape 2

Acquisition et approfondissement des connaissances : 2 heures par jour

La douleur

- *La douleur : approche philosophique et culturelle.*
- *Retentissement de la douleur sur :*
 - *les besoins fondamentaux de l'être humain*
 - *l'environnement social et psychologique.*
 - *L'environnement physique.*
- *Définition de la douleur : ce qu'elle est et ce qu'elle n'est pas.*
- *La douleur est toujours physique*
- *La douleur est toujours souffrance*
- *Notion de souffrance globale*
- *Notion de douleur totale*

Le langage et la douleur

- *L'importance de la communication, du langage*
- *La plainte dénonce et revendique*
- *La douleur du patient âgé*
- *La douleur au sein de la famille*
- *Le sens et le non-sens de la douleur*
- *La douleur altère l'homme, le transforme :*
 - *La gestuelle*
 - *La symbolique.*
 - *Les attitudes (mutismes – agressivité)*

Le soignant et l'hypnose face à la personne qui souffre

- *Reconnaitre l'autre souffrant*
- *Une reconnaissance réciproque et mutuelle*
- *La relation de confiance*
- *Le recueil objectif des informations*
- *L'alliance thérapeutique*
- *La proposition d'hypnose et d'auto hypnose*

L'hypnose lors des soins

- *Rappel des principes de base*
- *L'accompagnement*
- *utilisation des suggestions*
- *Le cadre et les précautions*
- *La microdynamique de la transe hypnotique*
- *Le détournement de l'attention*
- *L'accompagnement lors des soins*
- *Le soignant en situation d'accompagner*
- *L'apprentissage de l'autohypnose*
- *L'hypnoalgésie*
- *L'hypnose conversationnelle*
- *La recherche de sens*
- *La métaphore vive*
- *La métaphore du changement*
- *La « métaphore » vécue par le corps*
- *la métaphore de « l'oubli »*
- *L'hypnose en soins palliatifs, en fin de vie*
- *L'auto hypnose induite par un serrement de main*

Étape 3 :

Application pratique à travers des mises en situations et exercices : 3 heures par jour

Après avoir acquis les connaissances de base pour mieux comprendre le concept de douleur, sa complexité, ses différentes manifestations, les nombreux exercices pratiques d'hypnose et d'auto hypnose en binôme, **quatre par jour**, permettent de :

- Développer une pratique pertinente et adaptée de l'hypnose et de l'auto hypnose dans le cadre de la prise en charge de la douleur.
- Améliorer ses connaissances au regard de la douleur et comprendre l'importance de la reconnaissance mutuelle et réciproque, préliminaire de toute rencontre utilisant notamment l'hypnose et l'auto hypnose
- Harmoniser le langage et les pratiques d'hypnose et d'auto hypnose pour trouver la bonne façon de faire et la bonne façon d'être en fonction des personnes, des pathologies et des handicaps.
- Avoir une réponse rapide et adaptée à la situation d'une personne qui souffre. Connaître les différentes stratégies thérapeutiques classiques et y associer la pratique de l'hypnose et de l'auto hypnose. Accompagner la personne douloureuse en autohypnose alors que le détournement de l'attention évite les douleurs.

Étape 4 :

Évaluation des acquis : 1 heure

- Mesure des acquis et évaluation autour d'un questionnement ciblé sur les apports spécifiques de la formation :

- . apport de connaissances,
- . exercices exécutés,

- . analyses constructives et mesure des écarts par rapport aux pratiques.
- Un bilan et une évaluation globale de la formation seront soumis aux participants.

ÉVALUATION DE LA FORMATION

Un questionnaire au début de la formation, pré-test, et un autre en fin de formation, post-test, permettront aux participants d'évaluer leurs acquis

Un bilan de la formation sera effectué à chaud en fin de session

- Évaluation par expression orale
- Évaluation écrite et individuelle des stagiaires, en renseignant la feuille d'évaluation.

Une feuille de présence devra être signée par les stagiaires les matins et après-midis de chaque jour de formation.

NATURE DE LA SANCTION

Une feuille d'émargement sera à signer, chaque jour de formation, par les stagiaires, afin de s'assurer de leur présence et de valider l'attestation de fin de formation remise à la fin du parcours.

Un règlement intérieur sera également transmis aux participants, dont les règles devront être respectées.