

Autohypnose et prévention de l'épuisement professionnel

Présentation

Conceptrice

- Géraldine Garon, infirmière anesthésiste D.E, Hypnothérapeute

Formatrice

- Géraldine Garon, infirmière anesthésiste D.E, Hypnothérapeute

Public

La formation « Autohypnose et prévention de l'épuisement professionnel » dispensée auprès de l'Institut Mimethys s'adresse aux professionnels de santé, et praticiens de la relation d'aide, travailleurs sociaux, coachs, toutes personnes en situation d'accompagnement.

Prérequis

Bac +3

Organisation

Horaires journaliers : 9h00-12h30 et 14h00- 17h30 soit 7 heures par jour

Durée de la formation : 14h heures

Effectif : 18 personnes

Modalité : distanciel

Le burn-out a fait l'objet de publications dès les années 1980. Près de 40 ans plus tard, l'OMS reconnaît ce syndrome et le caractérise comme lié au travail. Les soignants, et particulièrement en ce contexte épidémique qui s'installe, sont à fort risque de développer un syndrome d'épuisement professionnel. Ce dernier donne aux professionnels de santé touchés, l'impression de prendre par surprise et la prise en charge en est souvent très retardée. Le syndrome d'épuisement professionnel s'installe à bas bruits, marqué par l'affaiblissement progressif des ressources physiques, mentales et émotionnelles. Il amène parfois à une atteinte sévère de la relation à soi, aux autres et au monde.

Les causes sont nombreuses et complexes, on peut citer par exemple, la déshumanisation du soin et la perte de sens de la fonction de soignant mais aussi l'organisation du travail mêlant surcharge, agentisation, perte de contrôle sur son emploi du temps et climat d'insécurité.

La posture d'aide des professionnels de santé, leurs idéaux souvent élevés ainsi que les représentations sociales du soignant, sont d'autres facteurs favorisant, limitant l'attention à soi jusqu'à l'effondrement brutal. Peu habitués à se pencher sur leurs ressentis, à être celui qu'on soutient, le soignant trouvera dans cette formation un moyen d'améliorer le dépistage précoce du syndrome d'épuisement professionnel. Nous prendrons le temps de définir dans un premier temps les concepts autour du burn-out, puis de présenter les outils d'évaluation afin de permettre à chacun un temps d'introspection, dans un cadre sécurisé, pour s'autoévaluer. Les axes holistiques du traitement du burn-out, selon chaque stade, seront également évoqués.

La suite de la formation sera dédiée à l'autohypnose et à sa place dans la prévention et le traitement du burn-out. Après une approche épistémologique de l'hypnose et de l'autohypnose, chaque participant pourra expérimenter l'apprentissage de l'autohypnose comme moyen d'attention à soi. Des outils seront travaillés ensemble pour amener une réflexion sur le positionnement et créer un sentiment de sécurité et de stabilité interne. D'autres pour traiter des symptômes de l'épuisement professionnel comme les ruminations, les peurs anticipatoires, les troubles du sommeil ou encore les douleurs physiques ou psychiques.

Objectifs de la formation

- Connaître la définition de l'anxiété, les signes, les différents types de troubles anxieux
- Savoir comment l'anxiété majeure la douleur et comment la douleur provoque de l'anxiété
- Connaître la définition, les principes de l'autohypnose
- Comprendre l'utilité de l'apprentissage et de l'utilisation de l'autohypnose par le patient souffrant de troubles anxieux et/ou de douleurs.
- Expérimenter une transe hypnotique dans l'ici et maintenant afin de l'intégrer comme possibilité d'autohypnose pour pouvoir transmettre aux patients souffrant de troubles anxieux et /ou de douleurs
- Expérimenter et comprendre les étapes : Créer une bulle de sécurité et de stabilité afin de l'intégrer comme une pratique d'autohypnose permettant de s'apaiser
- Expérimenter et comprendre : la réification comme pratique d'autohypnose permettant de transformer un vécu sensoriel désagréable.

Moyens pédagogiques

- Formation théorique et pratique,
- Séances de formation en salle,
- Paperboard,
- Présentation et analyse d'expériences,
- Mises en situation et démonstrations,
- Feuilles d'évaluation.

Jour 1	Jour 2
<ul style="list-style-type: none"> • Histoire et définition • Définitions : auto hypnose, stress, épuisement professionnel • Prévention • Auto évaluation • Le positionnement au travail • L'auto-empathie et le soutien de la communauté de soignants 	<ul style="list-style-type: none"> • Comment se connecter avec un sentiment de sécurité interne avec l'autohypnose lors des situation stressantes au travail ? • Être pleinement présent • Techniques d'autohypnose pour modifier une sensation ou un ressenti émotionnel • Technique d'autohypnose utilisables pour favoriser un sommeil de qualité