
Programme de Formation

Autohypnose et prévention de l'épuisement professionnel

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap, consultez [notre politique d'accessibilité](#) sur notre site internet. Vous pouvez contacter Frédérique Laclos par l'intermédiaire du [formulaire](#) de la rubrique contact ou par mail : contact@mimethys.com.

Organisation

Durée : 14 heures

Mode d'organisation : À distance

Contenu pédagogique

★ Description

Comprendre le syndrome d'épuisement professionnel

Le burn-out fait l'objet de publications depuis les années 1980. Près de 40 ans plus tard, l'Organisation mondiale de la santé reconnaît ce syndrome comme lié au travail. Les soignants sont particulièrement exposés, notamment dans un contexte épidémique durable.

Le syndrome d'épuisement professionnel s'installe souvent de manière silencieuse. Il se manifeste par un affaiblissement progressif des ressources physiques, mentales et émotionnelles, pouvant entraîner une atteinte de la relation à soi, aux autres et au monde professionnel. La prise de conscience est fréquemment tardive, donnant le sentiment d'un effondrement soudain.

Facteurs de risque et posture soignante

Les causes du burn-out sont multiples et complexes. Elles peuvent inclure la déshumanisation du soin, la perte de sens du métier, ainsi qu'une organisation du travail marquée par la surcharge, la perte de contrôle sur l'emploi du temps et un climat d'insécurité.

La posture d'aide des professionnels de santé, leurs idéaux souvent élevés et les représentations sociales du soignant constituent également des facteurs favorisants. Ces éléments peuvent limiter l'attention portée à soi, jusqu'à un effondrement brutal.

Peu habitués à se centrer sur leurs ressentis ou à être eux-mêmes soutenus, les soignants trouveront dans cette formation un moyen d'améliorer le dépistage précoce du syndrome d'épuisement professionnel.

Autohypnose et prévention de l'épuisement

La formation débute par une clarification des concepts liés au burn-out, puis par la présentation d'outils d'évaluation. Ceux-ci permettent à chacun un temps d'introspection et d'autoévaluation, dans un cadre sécurisant.

Les grands axes de prévention et d'accompagnement du burn-out, selon les différents stades, seront également abordés.

La suite de la formation est consacrée à l'autohypnose et à sa place dans la prévention de l'épuisement professionnel. Après une approche épistémologique de l'hypnose et de l'autohypnose, les participants expérimenteront l'autohypnose comme moyen d'attention à soi.

Des outils seront travaillés pour favoriser le sentiment de sécurité et de stabilité interne, ainsi que pour accompagner certaines manifestations de l'épuisement professionnel telles que les ruminations, les peurs anticipatoires, les troubles du sommeil ou certaines tensions physiques ou psychiques.



Objectifs pédagogiques

- Connaître la définition de l'anxiété, les signes, les différents types de troubles anxieux
- Savoir comment l'anxiété majora 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.

Compétences acquises à l'issue de la formation



Public visé

Professionnels de santé et de la relation d'aide

Prérequis

niveau bac+3 et/ou expérience clinique significative

Afin de garantir des conditions optimales de participation, les stagiaires doivent disposer de :

- Pré requis digitaux :
 - Avoir un ordinateur (avec caméra et micro)
 - Avoir une adresse mail régulièrement utilisée
 - Avoir un accès internet avec un débit suffisant (visioconférence, lecture vidéo)
 - Disposer d'un endroit adapté au suivi de la formation
 - Savoir utiliser les outils digitaux de base : internet, messagerie.La formation sera réalisée avec l'outil Zoom. Un lien vous sera transmis quelques semaines avant la formation.



Modalités pédagogiques

- Exercices en binômes
- Démonstrations formateurs
- Diaporamas avec illustrations cliniques



Moyens et supports pédagogiques

- Séances de formation en salle
- PowerPoint
- PaperBoard
- Modélisation de la pratique
- Présentation et analyse d'expériences
- Mises en situation



Modalités d'évaluation et de suivi

A l'issue de la formation, un questionnaire de satisfaction sera renseigné par chaque participant afin qu'il évalue la pertinence des contenus de la formation au regard de sa pratique professionnelle.

 ***Déroulé de la formation*****Jour 1**

- 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

Jour 2

- 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