

L'HYPNOSE EN PÉRINATALITÉ

Projet pédagogique

Découvrir l'hypnose, c'est se rapprocher de l'humain et de la base du métier de sage-femme qui est parfois relégué au second plan par rapport à la technique. L'hypnose permet la création d'un lien thérapeutique solide et fiable avec la patiente, mais aussi avec le couple, afin de pouvoir les accompagner dans un cadre serein et confiant. Avant tout l'hypnose est un état naturel. Nous entrons plusieurs fois par jour en état d'hypnose "naturel" (état modifié de conscience) et nous l'utilisons régulièrement lorsque nous nous adressons à l'autre sans en avoir conscience. Depuis les années 90, cet état hypnotique a été identifié en imagerie cérébrale (IRM fonctionnelle et PET-Scan) attestant de son existence réelle. L'état hypnotique est la reproduction d'un état naturel et modifié, tout le monde peut donc y avoir accès. L'hypnose trouve tout naturellement sa place en obstétrique comme outil privilégié d'accompagnement de l'anxiété, du stress, de la douleur offrant ainsi plus de confort physique et mental. Elle permettra ainsi d'accompagner, de rassurer, de dépasser les phobies, de soutenir et de vaincre certains traumatismes ou échecs. Cette formation très complète et pratique se fait sur 5 jours pour appréhender l'histoire de l'hypnose, comprendre ses mécanismes, découvrir l'autohypnose afin de ressentir cet état modifié de conscience et s'initier aux différents types d'hypnose et mettre en application pratique l'hypnose pendant la grossesse, lors de l'accouchement et après l'accouchement. Cette formation a pour but de susciter une réflexion autour de l'accompagnement de l'accouchement physiologique et des moyens à la disposition des sages-femmes et des obstétriciens pour y parvenir. A l'issue de cette formation, les participants seront à même de proposer un accompagnement par l'hypnose pour les femmes enceintes durant la grossesse, l'accouchement et le post-partum dans cette approche respectueuse de la physiologie.

Objectifs pédagogiques

- Appréhender l'hypnose périnatale pour le bien-être et le bien-être
- Permettre aux sages-femmes d'inclure la de l'hypnose dans le cadre de la préparation à la naissance.
- Elaborer un programme de préparation à la naissance englobant l'hypnoanalgésie, l'hypno-anesthésie mais aussi aborder sereinement la grossesse et l'accouchement.

Compétences attendues en fin de formation

- Comprendre l'impact de l'hypnose pendant la grossesse
- Savoir inclure la pratique de l'hypnose dans le cadre de la préparation à la naissance
- Elaborer un programme d'hypnose sur 5 séances
- Construire une séance d'hypnose en théorie
- Animer une séance au cours d'un atelier pratique

Moyens pédagogiques

- Pédagogie interactive et participative
- Apports théoriques et pratiques : ateliers pratiques, mise en situation professionnelle, travaux de groupe
- Un polycopié détaillé et une bibliographie seront remis aux stagiaires, ainsi qu'une attestation DPC
- Présentation sur Powerpoint

Intervenant : Jean-Daniel HENRY, sage-femme et hypno thérapeute (Cf Fiche profil sur site)

Journée 1

Les outils de communication utilisés en hypnose

Approfondir sa connaissance de l'hypnose

- Connaître les grands repères historiques
- Définir ce qu'est l'hypnose
- Savoir définir et repérer un état hypnotique

Intégrer le cadre de pratique de l'hypnose

- Savoir expliquer aux patientes le déroulement d'une séance
- Comprendre l'utilisation juste des mots en séance
- Aborder quelques situations cliniques

Connaître le langage de l'hypnose

- Distinguer le langage verbal et non verbal
- Changer nos habitudes
- Savoir ce que sont les VAKOG (nos sens mis en jeu dans une séance d'hypnose)

Comprendre l'action de l'hypnose

- Aborder l'anatomie cérébrale
- Connaître les voies de la douleur
- Comprendre l'action de l'hypnose sur la douleur : la douleur modifiée, la douleur suggérée
- Se mettre en situation de pratique hypnotique

Journée 2

L'hypnose : de la théorie à la pratique

Se positionner pour une séance d'hypnose

- Acquérir le vocabulaire hypnotique
- Comprendre les principes de l'alliance thérapeutique avec le patient
- Mettre en place un climat d'écoute
- Proposer une préparation à la naissance personnalisée

Définir le déroulement de la séance

- Savoir pratiquer des tests de suggestibilité
- Savoir utiliser les suggestions directes
- Comprendre comment contourner les résistances

Mener une séance d'hypnose

- Définir ce qu'est la confusion
- Maîtriser la boucle d'induction simple
- Savoir fixer l'objectif de la séance avec la patiente
- Connaître les différentes phases d'une séance d'hypnose

Journée 3

Hypnose et grossesse

Utiliser l'hypnose pendant la grossesse

- Gérer les modifications physiques et hormonales
- Soulager les maux de la grossesse : anxiété, troubles du sommeil, nausées, fatigue
- Comprendre les histoires familiales et leur impact sur les troubles psychiques

Définir et pratiquer l'autohypnose

- Découvrir l'autohypnose afin de comprendre ce qu'est cet état particulier de « conscience modifiée »
- Pratiquer, ressentir, intégrer pour mieux l'apprendre aux patientes

Journée 4

Les étapes pour accompagner la préparation à la naissance sous hypnose

Préparer les conditions pour gérer la douleur

- Utiliser la respiration comme induction et protocole spécifique
- Visualiser positivement l'accouchement et l'accueil de l'enfant
- Repérer une transe négative et la transformer rapidement en transe positive

Construire un programme pour la femme et son compagnon

- Permettre à la femme de maîtriser l'autohypnose
- Utiliser des protocoles spécifiques de futurisation, d'estime de soi
- Former l'accompagnant pour qu'il soit aidant et trouve sa place

Anticiper l'accouchement

- Préparer au début de travail : lâcher-prise, renforcer les ressources, aborder la peur
- Utiliser des techniques facilitant travail et accouchement
- Faire comprendre l'adaptation nécessaire aux imprévus de l'accouchement

Journée 5

Hypnose et accouchement

Concrétiser un accompagnement par l'hypnose

- Gérer les peurs
- Utiliser les protocoles de base pour atténuer la douleur
- Savoir soutenir la douleur aigüe
- Travailler sur le lâcher-prise

Se positionner face à l'urgence

- Savoir faire face aux situations d'urgences
- Prévenir le traumatisme en focalisant la femme sur l'enfant, la soutenir par la voix
- Faire attention aux termes utilisés comme « césarienne code rouge »

Hypnose et post-partum

Proposer un soutien personnalisé à la femme et au couple

- Soutenir la fatigue maternelle et la perte de confiance en soi
- Eviter la dépression du post-partum
- Aider les parents à se faire confiance
- Gérer les transformations relationnelles au sein du couple
- Accompagner la construction de la cellule familiale

Analyse des pratiques pédagogiques mises en œuvre

- Synthèse orale des 5 jours de formation
- Questionnaire écrit d'évaluation
- QCM d'évaluation des connaissances acquises

Formation sur 5 jours soit 35 h

Prix 1320 € déjeuners compris

Prérequis : Aucune connaissance préalable de l'hypnose n'est requise pour cette formation

2023 – Version 1