

## Petit exercice d'auto hypnose

*Je ferme les yeux*

*Je respire en conscience*

*Je visualise un  
souvenir agréable*

*Je verbalise mon intention  
exemple : je veux me  
détendre et me félicite de  
cette intention*

*J'ouvre les yeux ici  
et maintenant*

*...A pratiquer sans modération  
pendant 1 minute en cas de  
stress intense!*

### REFERENCES

FEDERATION ADMR DE VESOUL/FEDOSAD  
DIJON/POLYCLINIQUE DU COTENTIN/ADIAM/  
HOPITAL DE ARNAY LE DUC/FONDATION  
CAISSE D'EPARGNE/EHPAD DU BOIS D'OLIVE  
LA REUNION/EHPAD RESIDENCE LES TILLEULS A  
MAUBEUGE/LES OPALINES A HAUTEVILLE/  
EHPAD DE EPINAC/CLINIQUE DE CHAMPAGNE  
A TROYES/POLYCLINIQUE ARC EN CIEL A  
OLORON SAINTE-MARIE/RESIDENCE RETRAITE  
ELOISE A VILLEURBANNE/EHPAD ROGER  
LAGRANGE A CHALON-SUR-SAONE/CENTRE  
HOSPITALIER DE BRIOUDE/ADEF RESIDENCE A  
IVRY-SUR -SEINE/SENIORS PRESENCE SOINS A  
MONTPELLIER/ SSIAD DE FALAISE/ARAR LA  
REUNION/CENTRE HOSPITALIER DE SAINT  
ESPRIT/MAISON DE RETRAITE A PLOMBIERES LES  
BAINS/EHPAD LE FIL D'ARGENT A BRAY EN  
SEINE/CENTRE HOSPITALIER DE GRAY/  
CLINIQUE CHENOVE/CLINIQUE

### IMPACTANCE

10 B Rond Point de la Nation

21000 Dijon

Organisme ISQ OPQF

Membre de la FFP

Organisme DPC

03 80 28 08 02

Email : [contact@impactance.fr](mailto:contact@impactance.fr)

Numéro de déclaration d'activité

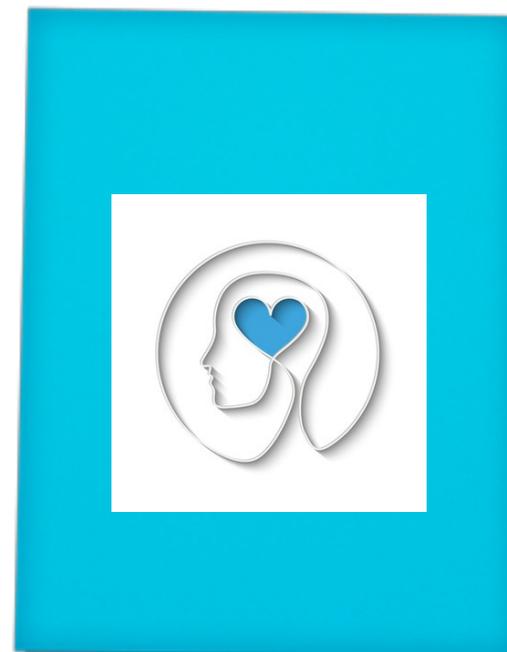
26.21.02116.21

SIRET 452 569 098 00042 APE 8559A

Qualification  
des Services  
Intellectuels  
OPQF



## LE PETIT GUIDE **IMPACTANCE**



# *La pause Hypnose*

**Impactance**  
Formation & Conseil

## 1/ Qu'est-ce que l'hypnose ?

L'hypnose est tout simplement un état d'être, aussi naturel que celui de sommeil ou que celui d'éveil. C'est un état modifié de conscience.

## 2/ A quoi sert l'hypnose en centre hospitalier ?

Soulager la douleur, apaiser l'agressivité et retrouver la sérénité

## 3/ Transformez la relation avec le patient qui souffre

15 minutes suffisent pour accéder à un état hypnotique

Pour aller plus loin

Formation de 2 jours  
en intra ou en inter

03 80 28 08 02

## Transcender

### la relation soignant-soigné

Longtemps considérée comme une curiosité de cabaret, l'hypnose traîne derrière elle un passé sulfureux.

Aujourd'hui elle bénéficie d'un retour en force au sein même des centres hospitaliers. Elle est utilisée pour calmer la douleur, les angoisses et certains troubles chroniques.

De plus en plus d'Hôpitaux et cliniques s'ouvrent petit à petit à cette nouvelle pratique qui dévoile des atouts en totale adéquation avec son l'environnement.

En effets, les équipes soignantes ont identifié l'hypnose comme le moyen de gérer l'agressivité des patients, le moyen d'apaiser leur douleur, et le moyen de gérer leur propre anxiété.

Avec l'hypnose, le patient est placé au coeur de la démarche de prendre soin.

## LA FORMATION EN 4 TEMPS

Conscient / Inconscient

Comprendre l'un et l'autre

Présentation de l'inconscient à travers l'évolution de l'homme

La synchronisation

Exercices d'appropriation de la méthode : jeux de couleurs, jeux de nombres, jeux de formes, jeux d'objets cachés

Les déclencheurs sensoriels

Le VAKOG : identifier les différents canaux de communication

Ateliers de mises en pratiques

Les signes indicateurs de transe

Savoir reconnaître les signes d'un état de conscience modifié

## PRATIQUE EN ATELIERS

L'intervenante délivre au cours de ces 2 jours de formation les outils permettant aux soignants de soulager la douleur, apaiser les états agressifs dans leur pratique quotidienne et sur une durée réduite ( 15 minutes).