



## Amélioration de la gestion de sa douleur chronique « Accompagnement par l'hypnose »

### Public visé

- ✓ *Tout public*
- ✓ *Recommandations : Formation destinée à comprendre les mécanismes du corps et ses réponses à la douleur*

### Organisation

- ✓ *Durée : 4 jours soit 28h00*
- ✓ *Horaires : 9h00-17h00*
- ✓ *Nbre étapes : 6*
- ✓ *Lieu : en intra (au sein de l'établissement demandeur) ou en Exter (Lieu spécialisé aux normes d'accueil du public)*

### Intervenant

- ✓ *Nom : Nathalie JAMELOT*
- ✓ *Compétence : IDE et Hypnopratricienne*

### Caractéristiques de la formation

#### Concepteur

- ✓ *Nom : Nathalie JAMELOT*
- ✓ *Compétence : IDE - Hypnopratricienne certifiée avec >420h de présentiel et Spécialisation validée par attestation de formation « Hypnose et Douleur »*

#### Type de programme

- ✓ *Formation continue en présentiel*

#### Méthode HAS utilisée

- ✓ *Les techniques pédagogiques prévoient une alternance de méthodes affirmatives, interrogatives, et actives pour favoriser l'interactivité et le transfert d'apprentissage (diaporama, films, échanges de pratique, ateliers) et permettre in fine d'acquérir, un savoir, savoir être et savoir faire.*

#### Orientations Nationales

- ✓ *Fiche de cadrage N°32 Orientation prioritaire de DPC (Amélioration de la prise en charge de la douleur Août 2019)*

### Présentation

Dans le cadre de la lutte contre la douleur du plan ministériel 2006-2010 toujours en vigueur, la volonté d'améliorer la prise en charge est une constante, en passant notamment par la formation continue, avec l'amélioration des modalités pratiques de traitement médicamenteux et des techniques non médicamenteuses.

Le projet du 4<sup>ème</sup> programme national de 2013-2017 distinguait les douleurs aiguës, des douleurs chroniques et des douleurs liées aux soins ce qui est toujours d'actualité dans les orientations Nationales 2019 avec une volonté de prévenir la chronicisation.

Ces nouvelles orientations parlent aussi de l'importance de la participation et de l'implication du patient, et de la bonne coopération patient/soignant.

Pour ce faire, il est important de se former à une bonne reconnaissance de la douleur dans sa typologie et ses symptômes et de renforcer ses compétences en matière de possible prévention.

L'hypnose dans la douleur, est reconnue comme acte médical codifié, exercé par les soignants par délégation d'un médecin habilité, et sous responsabilité d'un médecin et elle a toute sa place quelque soit l'origine de la douleur pour permettre entre autre de possibles changements de perceptions nécessaires à la création d'une anticipation positive ou neutre.

Par ailleurs, l'hypnose dans l'accompagnement des douleurs persistantes permet d'agir sur le stress et l'anxiété et ainsi jouer un rôle non négligeable dans la diminution des abus médicamenteux.

Enfin, l'hypnose permet cette implication de la personne douloureuse en lui permettant de redevenir acteur de son état, par l'apprentissage de l'écoute de son corps et de la signification de ses messages, ainsi que l'apprentissage de l'utilisation de ressources internes insoupçonnées consciemment diminuant ainsi le risque de chronicisation.

*L'utilisation de l'outil hypnotique contribue donc d'une part au soulagement de la douleur présente et d'autre part à la prévention de la chronicisation.*

En juin 2015, l'hypnoalgésie a ainsi fait l'objet d'un rapport d'évaluation de son efficacité par l'INSERM.

### Objectif Global

- Etre en mesure de comprendre la présence de la douleur par l'identification des concepts physiologiques, sémiologiques, étiologiques (*physiques, psychologiques*) de celle ci, ainsi que par la connaissance des différentes thérapeutiques médicamenteuses, ou non médicamenteuses existantes
- Etre en mesure d'utiliser les outils spécifiques appropriés pour repérer, évaluer, suivre l'évolution des perceptions.
- Etre capable d'utiliser les techniques algologiques non médicamenteuses telles que l'hypnose dans le but de soulager différents types de douleur, dans différentes : douleur aiguë, douleurs liées aux soins, douleurs d'anticipation négative, douleurs somatiques, douleurs de fibromyalgie...

4 jours pour apprendre tout ce que vous avez à savoir sur votre fonctionnement inconscient et les immenses ressources insoupçonnées que vous pourrez utiliser seul dans les moments critiques et ainsi transformer vos sensations.

Un allié de taille en complément de vos thérapeutiques et de votre suivi médical.



## Résumé de la formation

- 1- Apports théoriques, concernant la douleur, ses composantes, ses mécanismes, son rôle ...
- 2- Apprendre à utiliser les outils d'évaluation de la douleur, pour l'analyser correctement, puis savoir comment la tracer et s'assurer de son évolution dans le temps.
- 3- La formation se poursuit autour de la compréhension de ce qu'est l'hypnose, et l'acquisition de savoirs faire concernant les techniques hypnotiques à développer, puis à utiliser lors de sensations douloureuses ou de stress.
  - Savoir accéder à un état modifié de conscience et revenir à un état plus habituel facilement et en toute sécurité.
  - Savoir quand et comment utiliser telle technique et pourquoi (safe place – réification).

Des ateliers vous permettent de faire évoluer vos capacités inconscientes et de tester les répercussions positives sur les sensations douloureuses présentes

Ateliers en binômes, chapotés par les formateurs

La session se termine par une évaluation de la satisfaction de l'apprenant

### Sources et Références

#### Bibliographie « Burnout

**Ministère des Solidarités et de la santé** (Mise à jour sur la Douleur du 20 mai 2019) <https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/prises-en-charge-specialisees/douleur/>

**HAS** - Reconnaître le syndrome douloureux chronique, l'évaluer et orienter le patient (Reco. Dec 2008)

- Indicateurs « Evaluation et prise en charge de la douleur » (Recueil – Consignes 2018-2019)
- Echelles douleur Validées 2019

**SFETD** (*Société française d'Etude et de traitement de la Douleur*)  
Outils d'auto , d'hétéro évaluation et outils spécifiques (*Neuropathie.., Migraines...*)

#### Journal of pain research

Lien entre douleur chronique et anxiété

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5459971/>

#### Bibliographie Hypnose

**Inserm** Juin 2015  
Evaluation de l'efficacité de la pratique de l'hypnose

**SFEDT** - Dr Antoine Bioy : Hypnose et douleur où en est-on ?

- Actus Psycho Douleurs Janvier et Juin 2017

**IFH** Hypnose comme TCC dans l'aide à la douleur

**Revue Hypnose et Thérapies brèves**

### Objectifs spécifiques

#### Etape 1 :

- Etre en mesure de définir la douleur, ses causes, ses caractéristiques, ses composantes, et son rôle pour développer des compétences
- Etre en mesure de comprendre la prescription médicale grâce à l'acquisition de connaissances actualisées des thérapeutiques médicamenteuses

#### Etape 2 :

- Pouvoir repérer et évaluer correctement la douleur grâce à la connaissance et à l'utilisation appropriée des différentes échelles validées, et pouvoir en mesurer l'évolution de manière concrète.

#### Etape 3 :

- Vous permettre de vous projeter dans une dynamique de mieux être par le développement de vos propres compétences internes. Mais quelles sont-elles ? Ce sera la découverte au travers d'exercices simples et ludiques.

#### Etape 4 :

- Connaître la définition, l'histoire de l'hypnose, son cadre légal, ses indications afin de comprendre pourquoi s'en servir dans l'accompagnement de la gestion de sa douleur

#### Etape 5 :

Acquérir la théorie des différentes techniques pour agir sur les symptômes algiques

#### Etape 6 :

- Etre en capacité d'utiliser ces techniques hypnotiques pour obtenir un mieux être, un changement de perceptions