
Programme de Formation

Gérer son stress par l'auto-hypnose et les stratégies mentales

Organisation

Durée : 14 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Toute personne travaillant dans un environnement professionnel exigeant où la pression émotionnelle, la charge de travail ou le contact humain intense peuvent générer du stress chronique



Objectifs pédagogiques

Comprendre les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress dans le contexte du travail en milieu médico-social.

Identifier ses propres facteurs de stress, signaux d'alerte et modes de fonctionnement sous pression.

Acquérir des techniques simples et efficaces de régulation du stress, utilisables au quotidien.

Découvrir ce qu'est l'auto-hypnose, ses principes, ses bénéfices et son fonctionnement neurophysiologique.

Expérimenter différentes méthodes d'induction en auto-hypnose, guidées par une hypnothérapeute diplômée.

Savoir s'auto-induire un état de calme et de concentration, même dans des contextes professionnels exigeants.

Formuler des suggestions positives adaptées à ses besoins personnels et professionnels.

Construire et ancrer un protocole personnel d'auto-hypnose, reproductible en autonomie.

Installer une routine de prévention du stress, intégrant l'auto-hypnose et des outils complémentaires (respiration, ancrage, visualisation).

Renforcer durablement ses capacités d'adaptation émotionnelle et de récupération psychique, afin de préserver sa santé mentale et son efficacité dans un environnement professionnel sous tension.



Description

Jour 1 – Comprendre le stress et s'initier à l'auto-hypnose

1. Introduction – Le stress et ses impacts
 - ☐ Icebreaker : Le baromètre du stress
 - ☐ Quiz collectif : mythes et réalités sur le stress et l'auto-hypnose
 - ☐ Physiologie et psychologie du stress
2. Auto-diagnostic du stress
 - ☐ Cartographie personnelle : repérer ses déclencheurs, ses manifestations
 - ☐ Visualisation guidée par la formatrice : "Observer son stress de l'extérieur"
3. Bases de l'auto-hypnose



- ☐ Définition précise : hypnose, auto-hypnose, état modifié de conscience
- ☐ Points de vigilance et cadre légal
- ☐ Petit historique et éclairage neuroscientifique

- 4. Première pratique d'auto-hypnose (guidée par la formatrice uniquement)
 - ☐ Induction douce collective : "L'Espace Ressource"
 - ☐ Ancrage d'un geste ou mot personnel (signal d'entrée)
 - ☐ Sortie progressive et partage libre des ressentis

- 5. Jeux pédagogiques autour du stress
 - ☐ Memory des émotions et sensations physiques
 - ☐ Le jeu des idées reçues sur le stress
 - ☐ Le Relais des Solutions : travail en sous-groupes sur les facteurs de stress spécifiques au médico-social et comment y répondre.

- 6. Structurer ses suggestions en auto-hypnose
 - ☐ Apport théorique : formulation des suggestions positives
 - ☐ Exercice individuel : rédiger ses premières suggestions adaptées à ses besoins

- 7. Clôture Jour 1
 - ☐ Défi intersession : 5 minutes par jour d'auto-hypnose en autonomie + journal de bord à compléter
 - ☐ Audio d'auto-hypnose fourni par la formatrice

Intersession

- ☐ Journal de bord personnel : pratiques et ressentis
- ☐ Challenge : expérimenter l'auto-hypnose dans 3 contextes différents

Jour 2 – Approfondir et personnaliser son auto-hypnose

- 1. Échanges sur l'intersession
 - ☐ Tour de parole : réussites, obstacles, questions

- 2. Approfondissement des techniques d'auto-hypnose
 - ☐ Les 3 voies principales : induction corporelle, visuelle, verbale
 - ☐ Démonstrations guidées uniquement par la formatrice :
 - ☐ Exercice par la respiration profonde et scan corporel
 - ☐ Exercice par visualisation (l'escalier, la bulle de protection)
 - ☐ Exercice par le dialogue interne positif

- 3. Création de sa métaphore personnelle
 - ☐ Atelier créatif : chaque participant imagine et note son paysage intérieur ou sa métaphore de ressourcement
 - ☐ Accompagnement individuel possible (oral ou écrit)

- 4. Jeux pédagogiques
 - ☐ Le Dé des stratégies anti-stress : chaque face propose une technique mentale, physique ou émotionnelle
 - ☐ La Fresque du stress : co-construction visuelle des leviers d'action au travail
 - ☐ Théâtre inversé (sans hypnose) : jeux de rôle sur la gestion de situations de stress avec stratégies de régulation (ancrage, respiration, reformulation)

- 5. Rituel personnel anti-stress
 - ☐ Chaque participant construit sa routine anti-stress intégrant l'auto-hypnose
 - ☐ Rédaction d'une fiche-mémo personnalisée

- 6. Clôture immersive
 - Séance complète d'auto-hypnose guidée par la formatrice (25 min) : intégration des apprentissages, visualisation de sérénité et de projection positive
 - Engagement personnel : "Mon pacte de sérénité"



Prérequis

Sans objet



Modalités pédagogiques

La formation s'appuie sur une pédagogie active et participative, combinant :

- Apports théoriques interactifs pour comprendre les mécanismes du stress et de l'auto-hypnose.
- Exercices pratiques et mises en situation pour expérimenter les techniques de régulation et d'auto-hypnose.
- Auto-évaluations et plans d'action pour favoriser l'intégration dans le quotidien professionnel.

Chaque participant construit progressivement son protocole personnel et une routine de prévention du stress, adaptées à ses besoins.



Moyens et supports pédagogiques

Salle de formation adaptée à la pédagogie pour adultes munie d'un vidéo projecteur et d'un tableau blanc

Visionnage de supports numériques : PDF, e-books, présentations PowerPoint, vidéos

Fiches pratiques des différentes inductions

Journal de bord

Fiche anti-stress personnalisée



Modalités d'évaluation et de suivi

Evaluation formative au long cours de la formation par le biais de mise en situation, de cas pratiques