

Programme public de formation à l'usage de l'auto-hypnose au quotidien

Document de référence pour les participants

1. L'auto-hypnose comme art de vivre	2
2. Mission et valeurs de l'Institut Romand d'Hypnose Suisse	2
3. La formation et l'initiation à l'auto-hypnose en Suisse romande	5
4. Les buts de la formation et de l'initiation à l'auto-hypnose	5
5. Obtention d'une attestation de développement personnel ADP-IRHyS	6
6. Objectifs du programme IRHyS de formation à l'auto-hypnose	6
7. Ressources à disposition des participants	7
8. Programme du cursus	8
9. Modalités participatives et financières	9

Version du 24.02.05 approuvée par le Conseil de fondation de l'IRHyS.
Mise à jour le 15.11.08 par la Direction de l'IRHyS.

Institut Romand d'Hypnose Suisse

Rue du Châble-bet 41

1920 Martigny

www.irhys.ch

info@irhys.ch

1.- L'auto-hypnose comme art de vivre

Pratique de soin simple et efficace basée sur la relation humaine, l'hypnose intègre la transe qui est une expérience humaine vieille comme le monde et répandue dans toutes les cultures. L'expérience de transe est à la base de centaines de techniques thérapeutiques et son histoire recèle une somme d'informations inestimable pour le recensement des techniques de soins. L'hypnose, qui correspond en fait à l'étude et à la pratique de la transe dans notre culture moderne, est une technique qui a contribué à des avancées essentielles de notre médecine en permettant la découverte de la possibilité de soigner sans douleur (anesthésie) ou celle de soulager les souffrances morales, relationnelles et existentielles par la relation (psychothérapie). L'intérêt des milieux médicaux, paramédicaux et thérapeutiques pour les possibilités thérapeutiques de l'hypnose connaît actuellement un vif regain en raison de la richesse de ses applications.

Avec plus de 150 années d'expérience et de savoir-faire en matière d'hypnose et de transe, notre médecine moderne a pu démystifier nombre de croyances et de craintes à leur égard et peut aujourd'hui témoigner de leur dimension à la fois ordinaire, naturelle et inoffensive. Plus encore, la médecine contemporaine peut se permettre de transmettre ses compétences acquises en la matière en proposant un usage véritablement populaire et démocratique de la transe hypnotique dans sa forme la plus naturelle : l'auto-hypnose. S'initier à l'auto-hypnose consiste en fait à mettre en lumière et à porter attention à toute une frange d'expériences perceptives que chaque être vivant vit quotidiennement et naturellement. C'est en s'initiant à l'habileté de l'induction et de l'usage de cette expérience naturelle de transe que la personne humaine peut laisser s'exprimer les ressources de son imagination propres à changer ses perceptions et à trouver sa juste place dans son existence autant que dans le monde qui l'entoure. L'initiation à la pratique de l'auto-hypnose peut dès lors revêtir tous les attributs d'un véritable art de vivre.

2.- Mission de l'Institut Romand d'Hypnose Suisse

Extraits de la Charte de la fondation IRHyS en matière de formation

(l'intégrale de cette charte est présentée dans le « concept d'activité de l'IRHyS » accessible sur le site www.irhys.ch)

En matière de formation, l'IRHyS souhaite réunir les professionnels chevronnés de Suisse romande autour d'une infrastructure qui soit à même de coordonner les différents programmes d'enseignement officiels et reconnus en matière d'hypnose clinique et psychothérapeutique. L'IRHyS oriente ainsi les professionnels du soin et socio-pédagogique directement vers les filières de formation qui correspondent à leur profession et vers les associations susceptibles

de les reconnaître afin qu'ils s'y affilient. L'IRHyS souhaite, entre autres, coordonner et organiser les programmes de formation officiels proposés aux médecins et médecins-dentistes par la Société Médicale Suisse d'Hypnose (SMSH) et aux psychologues, psychothérapeutes et psychiatres par la Société d'Hypnose clinique Suisse (shyps). Pour les autres professions de soin, il souhaite élaborer des programmes de formation en tentant de les faire valider auprès des associations qui les représentent tout en respectant le cadre défini par la charte éthique de l' « International Society of Hypnosis – ISH ». Il étudiera enfin la façon la plus adéquate de développer l'usage des techniques hypnotiques.

Une des missions que souhaite également assumer l'IRHyS consiste à rendre les connaissances et les pratiques de l'hypnose clinique et psychothérapeutique ainsi que des techniques hypnotiques accessibles au public, aux usagers et aux professionnels du soin. Dans cette mission figurent notamment les séminaires d'initiation à l'auto-hypnose, articles, interview et conférences publiques, assurés par des collaborateurs agréés par l'IRHyS.

La direction de l'IRHyS oriente son activité en matière de formation en étroite collaboration avec une commission pédagogique représentative de l'ensemble du collège des enseignants. Cette commission étudiera et élaborera les différents programmes de formation officiels et inédits et proposera au collège des enseignants différents programmes de développement des compétences pédagogiques.

Les valeurs qui guident l'IRHyS dans ses activités de formation

(l'intégrale de ces valeurs est présentée dans le « concept d'activité de l'IRHyS » accessible sur le site www.irhys.ch)

Un des objectifs principaux de la fondation IRHyS vise la transmission de la pratique et du savoir-faire relationnel de l'hypnose. Les valeurs pédagogiques qu'elle souhaite transmettre peuvent se formuler ainsi :

- ◆ Mieux vaut une tête bien faite qu'une tête bien pleine. - *Montaigne*
- ◆ Je vais lui enseigner la condition humaine. - *Jean-Jacques Rousseau*
- ◆ Il faut lui apprendre à vivre. - *Jean-Jacques Rousseau*
- ◆ Il s'agit d'inscrire notre démarche de connaissance dans une démarche citoyenne en référence à notre histoire, à la philosophie, à la politique, au droit - *Edgar Morin*
- ◆ Apprends à affronter l'incertitude et l'inattendu ! - *Euripide : Les Bacchantes*
- ◆ Le vrai médecin est l'ami de la tempérance, et il est en même temps le disciple de la vérité - *Galien : Oeuvres anatomiques, physiologiques et médicales*

Fort de ces valeurs, la conception de l'apprentissage qui sous-tend les activités de l'IRHyS repose sur la conception d'une progression évolutive :

- I. Changer sa disposition habituelle au monde qui nous entoure et donc sa disposition à recevoir une information, un nouveau signal. Par exemple, porter son intérêt sur l'hypnose.
- II. Apporter un changement dans ce changement de disposition en apprenant à recevoir de nouveaux signaux, de nouvelles informations. Par exemple, expérimenter, découvrir et développer les différents aspects de la transe hypnotique.
- III. Finalement, apprendre à apprendre et aboutir à l'acquisition d'un talent. Par exemple, développer avec aisance et créativité l'usage de l'hypnose en s'adaptant et s'ajustant entièrement à la situation et à la personne hypnotisées.

Les valeurs qui guident l'IRHyS dans la gestion de ses activités

(l'intégrale de ces valeurs est présentée dans le « concept d'activité de l'IRHyS » accessible sur le site www.irhys.ch)

En tant qu'entreprise l'IRHyS se doit également de fonder son activité sur certaines valeurs de performance et d'efficacité fonctionnelles. Elle souhaite pour cela confier la réalisation de ses objectifs à des personnes faisant preuve de compétences professionnelles adaptées et établir, avec ses différents partenaires, des liens fonctionnels basés sur la réciprocité, le pragmatisme et la productivité dans l'intérêt général des buts poursuivis. La fondation IRHyS souhaite adapter son activité en fonction de son évaluation grâce à l'observation et au suivi de l'évolution d'indicateurs significatifs (quantitatifs et qualitatifs) sur les plans administratif, organisationnel, participatif et financier. Elle oriente l'ensemble de son activité sur la base du présent concept de planification qui est proposé par le Conseil de fondation, remis à jour et adapté régulièrement en fonction des différents rapports d'activité qui rendent compte des différentes évaluations effectuées.

Sur le plan financier, la fondation IRHyS est une institution sans but lucratif et d'intérêt public totalement dévolue aux buts fixés dans ses statuts. Elle ne dispose que d'un capital de fondation minimal et doit de ce fait assurer sa survie par le revenu de ses activités. Elle se doit de ce fait de gérer aussi adéquatement que possible ses ressources en capital, biens et services marchands qu'elle peut produire afin de s'assurer la viabilité à long terme de sa mission. À cet égard, la fondation IRHyS met en place une comptabilité analytique susceptible de permettre de suivre et d'évaluer aussi précisément que possible l'évolution de sa gestion financière.

La fondation IRHyS se propose d'être un prestataire de services en matière d'enseignement, de soins, de recherche et d'information en relation avec l'hypnose thérapeutique pour la Suisse romande. Elle souhaite entretenir des échanges financiers équitables entre ses usagers, les collaboratrices et collaborateurs qui assurent les prestations de service (enseignants,

chercheurs, etc.), ses partenaires et ses propres besoins qui concernent son fonctionnement administratif et celui de l'équipe de direction de l'IRHyS. Les prix des différentes prestations se basent sur l'appréciation la plus juste de cet équilibre équitable entre ces différents intervenants et prestataires. La valeur d'échange et donc le prix des prestations proposées par l'IRHyS se définit par l'appréciation entre la demande (inscriptions notamment), le pouvoir d'achat des intéressés (professions, stades et niveaux de formation, etc.), les prix courants dans un secteur d'activité identique et les coûts réels des prestations qu'elle assure.

3.- La formation et l'initiation à l'auto-hypnose en Suisse romande

En Suisse romande, l'Institut Romand d'Hypnose Suisse – IRHyS propose un programme d'initiation et de formation à l'auto-hypnose dispensé par des professionnels chevronnés et officiellement reconnus en la matière. Ce programme s'adresse au grand public et comprend :

1. Cours d'initiation à l'usage de l'auto-hypnose
2. Soirées de maintien et d'entraînement à l'auto-hypnose

Cette formation permet l'obtention d'une attestation de développement personnel par l'apprentissage des techniques de l'auto-hypnose délivré par l'IRHyS. Cette attestation ne donne cependant aucune légitimation à un quelconque usage professionnel, public ou thérapeutique de l'auto-hypnose.

4.- Les buts de la formation et de l'initiation à l'auto-hypnose

Par ce cours, les professionnels, de la santé et du secteur socio-pédagogiques expérimentés dans la pratique de l'hypnose et de ses techniques, souhaitent transférer leurs compétences aux personnes intéressées afin de leur donner accès à une aptitude naturelle susceptible d'améliorer la qualité de leur existence et de leur santé. En d'autres termes, cet enseignement vise à donner les éléments théoriques et pratiques permettant d'utiliser l'auto-hypnose pour une meilleure connaissance de soi, une meilleure maîtrise de sa santé et un développement personnel plus inventif.

5.- Obtention de l'attestation IRHyS de développement personnel par l'apprentissage des techniques de l'auto-hypnose (ADP-IRHyS)

Points d'exigences	Descriptif
Professions	Aucune exigence requise
Niveau de formation	Aucune exigence requise
Cours d'initiation à l'usage de l'auto-hypnose	ADP-IRHyS
Soirées de maintien et	Par séances de 2 heures au libre choix, des personnes ayant participé au cours

d'entraînement de l'auto-hypnose	d'initiation et ayant obtenu une ADP-IRHyS ou au bénéfice d'une formation en hypnose reconnue par l'IRHyS.
Certification	Attestation IRHyS de développement personnel par l'apprentissage des techniques de l'auto-hypnose à usage strictement personnel.

6.- Objectifs du programme IRHyS de formation à l'auto-hypnose

La formation proposée vise les objectifs suivants :

- I. Le cours d'initiation à l'usage de l'auto-hypnose se répartit sur une ou deux journées de cours pratiques et théoriques. Il propose des éléments théoriques concernant l'hypnose : repères historiques, définitions, indications et contre-indications. Mais une grande partie du cours est consacrée à des exercices en groupes permettant aux participants d'identifier et d'expérimenter la transe, de se familiariser avec quelques techniques d'induction et d'explorer différentes stratégies permettant de mieux faire face aux difficultés de la vie quotidienne et de mieux utiliser ses ressources. Il donne droit à l'ADP-IRHyS décrite ci-dessus.

- II. Les soirées de maintien et d'entraînement de l'auto-hypnose sont laissées au libre choix des personnes ayant suivi le cours d'initiation. Ce sont des séances d'entraînement à l'auto-hypnose qui permettent aux personnes ayant déjà une expérience en matière d'hypnose (formation reconnue par l'IRHyS) ou d'auto-hypnose (ADP-IRHyS) de s'entraîner en groupe avec un ou plusieurs enseignants chevronnés. Ces séances sont organisées autour d'exercices en groupe qui sont proposés aux participants. Elles leur permettent également d'échanger leurs expériences et leurs interrogations, autant que d'évoquer les éventuelles difficultés qu'ils ont pu rencontrer dans leur pratique de l'auto-hypnose.

7.- Ressources à disposition des participants

La coordination

La coordination entre les participants et les enseignants est assurée par notre Fondation, à travers les numéros 024 471.17.62 et le courriel info@irhys.ch

Encadrement des participants dans leur pratique clinique

Les participants peuvent en tout temps prendre contact, par l'intermédiaire de l'IRHyS, avec les enseignants du cursus de formation IRHyS pour des questions en relation avec les difficultés qu'ils pourraient rencontrer dans l'application des techniques d'auto-hypnose dans leur vie quotidienne.

Maintenances

Les participants du cours d'initiation à l'auto-hypnose peuvent en tout temps participer à des séances de maintenance de leurs aptitudes acquises.

8.- Programme du cursus

Conception du programme

L'organisation et la coordination de cette formation sont assurées par l'Institut Romand d'Hypnose Suisse – IRHyS. Ce programme vise le développement d'aptitudes personnelles fondées essentiellement sur l'expérience partagée et individuelle de la transe hypnotique. A cet effet, il se compose de quelques repères théoriques, de nombreux exercices didactiques et d'échanges interactifs entre les participants et les enseignants. La théorie est abordée en plenum alors que les parties pratiques se déroulent par groupes.

Contenu indicatif du programme

Le contenu du programme présenté ci-dessous est indicatif. Il vise le développement d'aptitudes personnelles fondées essentiellement sur l'expérience partagée et individuelle de la transe hypnotique. A cet effet, il se compose de quelques repères théoriques, de nombreux exercices didactiques et d'échanges interactifs entre les participants et les enseignants.

Lieu et déroulement de la formation

Parmi les objectifs de l'IRHyS figure la dimension romande de ses activités. Plutôt que de centraliser ses activités, il souhaite plutôt aller vers les différentes régions romandes ainsi que vers la diversité des groupes qui les constituent. Ainsi, l'IRHyS a-t-il prévu d'organiser ses enseignements dans différentes localités romandes ; participants et enseignants sont toujours informés en temps utiles sur les lieux où se déroulent les différentes sessions d'enseignement.

Cours d'initiation à l'usage de l'auto-hypnose au quotidien

Objectifs de la session	Contenus de la session
<ul style="list-style-type: none">• Identifier et expérimenter les phénomènes ordinaires de la transe.• Identifier et expérimenter les différents phénomènes de l'influence dans la communication humaine.• Se familiariser avec les modes d'auto-induction et d'utilisation de la transe hypnotique.• Connaître les limites de l'usage de l'hypnose et de l'auto-hypnose.	<ul style="list-style-type: none">• Définitions actuelles de l'hypnose.• Utilisations de l'hypnose.• Indications et contre-indications.• Le phénomène de la transe, son observation, son induction et son utilisation.• La perception et ses modifications.• Techniques d'influence : ajustements et suggestions.• Différentes techniques d'induction.• De l'art de l'auto-hypnose à l'art de vivre.

Soirées de maintien et d'entraînement de l'auto-hypnose

Objectifs de la session	Contenus de la session
<ul style="list-style-type: none">• Exercer et diversifier les modes d'induction et d'expérimentation de la transe hypnotique.• Partage des expériences d'auto-hypnose avec d'autres personnes qui l'expérimentent.	<ul style="list-style-type: none">• Exercices.• Eclaircissements conceptuels.• Echanges interactifs entre participants ainsi qu'avec les enseignants.

9.- Modalités participatives et financières

Participants

La participation à l'initiation et à la formation en auto-hypnose de l'IRHyS est ouverte à toute personne adulte qui en fait la demande explicite. Les personnes mineures peuvent y prendre part, accompagnées d'un adulte. Les personnes adultes au bénéfice d'un régime de curatelle ou de tutelle peuvent y prendre part avec l'autorisation écrite de leur représentant légal.

Finances de participation

Prix	Modalités de paiement et conditions de désistement
Cours d'initiation à l'usage de l'auto-hypnose : <u>Normal</u> : CHF 195.- (une journée) <u>Apprentis, étudiants, AVS, AI, AC</u> : CHF 155.- (une journée)	Lors du retrait d'une inscription avant la notification de sa confirmation, les frais administratifs consécutifs au traitement du dossier seront facturés. Sauf arrangement spécial, cette somme est due en une seule fois et doit être payée avant le cours.
Soirées de maintien et d'entraînement de l'auto-hypnose : <u>Normal</u> : CHF 50.- <u>Membres IRHyS, apprentis, étudiants, AVS, AI, AC</u> : CHF 40.-	Lors d'un désistement, la finance de participation est due entièrement une fois la confirmation notifiée. En cas d'absence pour cause majeure (maladie, difficultés familiales ou existentielles) et sur demande dûment motivée, le participant peut discuter avec l'IRHyS des possibilités de rattrapage dans un cours analogue en cours ou lors d'un cycle suivant. L'IRHyS s'engage à rembourser intégralement les finances de participation à des enseignements qu'il annule.

Prestations d'enseignement en hypnose fournies à des organismes ou institutions

Les demandes de prestations d'enseignement faites par des organismes ou institutions socio-sanitaires sont traitées sur la base d'un budget appliquant les barèmes décrits ci-dessus et calculant les coûts administratifs, logistiques ainsi que les frais des enseignants. Ce budget comprendra notamment une marge de 20 % du chiffre d'affaire destinée au soutien de la fondation IRHyS et de 10 % pour les charges imprévues.

Frais des prestations administratives

Les frais de gestion administrative des dossiers des adhérents à l'IRHyS sont compris dans leur finance annuelle d'adhésion. Pour les personnes qui ne sont pas adhérentes à l'IRHyS, toute demande de prestation administrative qui ne figure pas dans les prestations ordinaires des activités IRHyS sont facturées au tarif de 50.- pour une prestation nécessitant moins d'une heure de traitement. Chaque heure de traitement supplémentaire est facturée à raison de 50.-/heure.

Gestion financière des cycles I et II de formation des organisés par l'IRHyS

Le financement de l'enseignement que dispense l'IRHyS (enseignants, coordinatrice, locaux, logistique, frais administratifs et de fonctionnement) est entièrement assuré par les finances d'inscription. Ne disposant d'aucune réserve ni d'aucune aide extérieure pour cette activité, l'IRHyS se doit de gérer ses finances avec la plus grande minutie. Chaque activité de l'IRHyS doit donc se faire selon des critères pédagogiques et financiers (budget) précis qui seuls autorisent la mise en route de cette activité. Les fiches de critères constituées pour chaque type d'activité servent à la fois de guide de gestion et d'autorisation formelle pour la poursuite d'une activité.

La réalisation d'un cours ne peut se faire que sur la base d'un budget d'estimation attestant de sa faisabilité financière qui doit être validé par la direction de l'IRHyS.

Locations de salle, logistique et hôtellerie

Les frais de location de salle, de logistique et d'hôtellerie sont à la charge de l'IRHyS

11.- Evaluation et contrôle de la qualité

L'IRHyS se charge d'effectuer un contrôle permanent de la qualité des prestations qu'elle organise :

- En rendant explicites et clairement identifiables ses procédures de réalisation, de gestion et d'évaluation.
- En évaluant systématiquement les différentes activités organisées.
- En procédant à un rapport annuel d'activité pédagogique et de gestion discuté avec le collège des enseignants et présenté au Conseil de fondation de l'IRHyS qui le consignera dans son rapport à l'autorité de surveillance des fondations.

Institut Romand d'Hypnose Suisse
Rue du Châble-bet 41
1920 Martigny
Téléphone : +41 (0) 24 4711762
Fax : +41 (0) 24 4715646
Email : info@irhys.ch
Web : www.irhys.ch