



Retranscription de la vidéo

« offre de formation auto-hypnose pour les professionnels de santé »

« Bonjour,

Si vous êtes ici avec moi, c'est que vous faites déjà partie de cette grande **famille d'Emergences**, qui a commencé à se créer il y a déjà 20 ans. Ou bien vous avez été invité par un de **vos collègues** qui a reçu cette proposition de formation de la part d'Emergences. Et peut-être aussi, vous faites partie du **personnel des établissements de santé**, que ce soit des personnels de l'administration ou technique, pour qui cette formation est aussi adaptée.

Elle est adaptée **dans ces temps difficiles** où tout le monde est un peu bouleversé, troublé. Des temps qui génèrent de l'anxiété, du stress, de la fatigue, des émotions, des peurs et peut-être même des douleurs et des situations de deuil. Alors Emergences et moi-même, nous nous devons de **vous apporter quelque chose**.

Depuis 1 mois et demi, nous publions sur une chaîne Youtube (Emergences Hypnose <https://www.youtube.com/user/institutemergences>) des **vidéos d'hypnose guidée**. Guidée, car elles sont réalisées avec un de nos enseignants qui vous accompagne pour être plus calme, plus tranquille, pour mieux supporter la situation. Elles sont guidées, ce qui veut dire que vous devez suivre ces séances **au rythme qui est proposé par l'enseignant**.

Alors nous avons décidé d'**aller plus loin**, de penser à vous en tant que professionnels et de vous **offrir une formation**. Une formation pour **pratiquer l'auto-hypnose en autonomie**, quand vous en avez besoin, selon vos propres modalités et à votre rythme. Cette formation est complètement gratuite pour vous, pour les professionnels de santé que vous invitez et pour les personnels des établissements de santé. C'est l'action de **solidarité** que nous vous proposons.

Cette formation vise à savoir pratiquer l'auto-hypnose en autonomie et comporte **4 modules**.

Le premier module sert à apprendre à faire une transe dans **un lieu agréable**. L'objectif bien sûr, est d'avoir une transe de confort, pour se sentir plus à l'aise, plus calme. Le deuxième module va s'intéresser à la création d'**un lieu sûr** pour retrouver de la sécurité intérieure et de la stabilité émotionnelle. Le troisième module va aller plus loin dans cette notion de sécurité avec l'utilisation d'**un lieu sûr corporel**, un endroit du corps qui devient un ancrage et qui est un déclencheur pour réactiver de la sécurité rapidement, chaque fois que vous en avez besoin : dans la rue, au travail, ou n'importe où si vous en ressentez le besoin. Et un module 4 qui s'appelle « **La respiration voyageuse** » qui va avoir comme intérêt d'apprendre à amplifier la transe, de faire une transe de meilleure qualité, mais aussi d'apaiser votre corps.

A quoi cela sert-il de savoir faire ces séances d'auto-hypnose ? Cela va vous aider à **harmoniser vos ressources mentales**, ce qui va vous permettre de vous occuper d'anxiété, de stress, pour aller vers le calme et la sécurité. Cela vous permettra également d'**harmoniser vos ressources**



corporelles pour avoir un meilleur sommeil, une meilleure respiration, de la souplesse, de l'énergie. Enfin, ces séances, vous permettront de **faciliter les soins** qui peuvent devenir nécessaires en cas de perturbation émotionnelle, en cas de d'apparition de troubles psychosomatiques, en cas d'épuisement, de douleurs.

Cette formation vous permet d'**acquérir le savoir-faire et la maîtrise** car l'auto-hypnose est une discipline qu'il faut maîtriser. Nous, professionnels de santé, lorsque nous voulons bien faire quelque chose, nous avons besoin de **comprendre, d'expérimenter, de nous entraîner**. Et cela devient possible grâce à **votre motivation**.

Vous pourrez suivre chaque module, dans lequel vous trouverez :

- une base concept,
- une démonstration,
- deux exercices,
- une évaluation
- et des conseils.

Cette structure a été conçue pour que chaque module (d'environ 2h) soit cohérent et solide et qu'à la fin de chacun d'entre eux, vous ayez acquis la **connaissance**, les **concepts** et la **technique**.

C'est une **formation à distance**, ce qui présente beaucoup d'intérêts, en particulier dans une période comme celle-ci puisqu'elle va vous permettre de suivre les modules **à votre rythme**, chapitre par chapitre. Vous pourrez le faire quand vous le voulez, quand vous avez du temps et quand vous êtes disponibles, avec beaucoup de **souplesse**.

Maintenant, il me reste à vous inviter à en profiter pour **acquérir cette nouvelle ressource, cette nouvelle compétence**. Elle vous sera précieuse maintenant, demain et pendant tout le reste de votre vie. Mais je vous invite aussi à avoir la gentillesse **d'inviter** vos collègues, les proches professionnels de santé de votre établissement ou d'ailleurs et les personnels techniques ou administratifs des établissements de santé, pour **leur en faire bénéficier gratuitement**.

Pour finir, je vous invite à faire cette formation. **Apprenez, expérimentez, utilisez et occupez-vous de vous-même le mieux possible**. A très bientôt ! »

Dr Claude Virot.
Directeur d'Emergences