

**RAPPORT D'ANALYSE DES INDICATEURS QUALITE**

**FORMATION**

**AUTOHYPNOSE ET MEDITATION**

Dates : **du 3 au 5 juillet 2020**

Formateur : **Mme Pascale Chami**

**BIARRITZ**

## I. LA FORMATION

### 1. Les objectifs de la formation

Cette formation s'adresse aux praticiens et à leurs patients avec comme double objectif de prendre soin de soi et de pouvoir proposer un outil d'autonomie et de bien être adapté à la problématique du patient. Autohypnose et méditation, similitudes et divergences, ou comment s'inspirer de l'un et l'autre pour enrichir sa pratique. Les trois jours de formation se déclinent sous forme d'ateliers, 18 exercices pour découvrir ou approfondir l'autohypnose et la méditation afin que ces compétences deviennent une autre façon d'être, un art de vivre.

### 2. Origine du choix de la formation

Participation à des formations de personnels d'établissement de santé hospitalier et formation individuelle de professionnels de santé.

### 3. Les attentes des participants en début de formation

Découvrir et se perfectionner en autohypnose et méditation et se savoir se situer entre les deux pratiques : différence et complémentarité.

### 4. Déroulé et programme de la formation

Le premier module de la formation « AUTOHYPNOSE ET MEDITATION » s'est déroulé sur 3 jours. Les supports pédagogiques qui ont été utilisés sont : Powerpoint, exercices, démonstrations, et films.

Une clé USB a été distribuée au cours de la formation contenant les éléments pédagogiques.

Une attestation de présence et une attestation de formation nominatives datées et signées ont été distribuées en fin de stage.

#### Programme de la formation

#### **Jour 1 : Autohypnose pourquoi faire, pour qui, quand, et comment inviter cette pratique dans notre quotidien?**

Etat des lieux : ajustement par rapport à votre pratique,

L'autohypnose pour soi, pour les patients

Les cycles ultradiens d'E.Rossi, et les trances communes quotidiennes de M.Erickson, le numineux

Micro Auto-Hypnose : pour le manque de temps

Auto-Hypnose stratégique : pour se libérer des addictions, des troubles alimentaires, pour retrouver un sommeil naturel...pour répondre à vos attentes

Redécouvrir la pertinence et les bienfaits de la méthode Coué

#### **Jour 2 : Une approche personnalisée au carrefour de différentes pratiques ; relaxation, yoga, zen ...**

##### **Lorsque l'auto-hypnose rencontre la méditation**

Entre tradition et laïcité. Les étapes d'entraînement : Les appuis corporels, les appuis de la respiration, l'appui par la visualisation, la gestion des pensées, la conscience sans objet, la conscience d'être, la pratique du non agir

### Jour 3 : Prendre soin de soi.

Burn-out : prévention et soins, retrouver de l'énergie, affirmation de soi.

Psychologie positive / gratitude et bienveillance.

Le processus créateur. Un art de vivre.

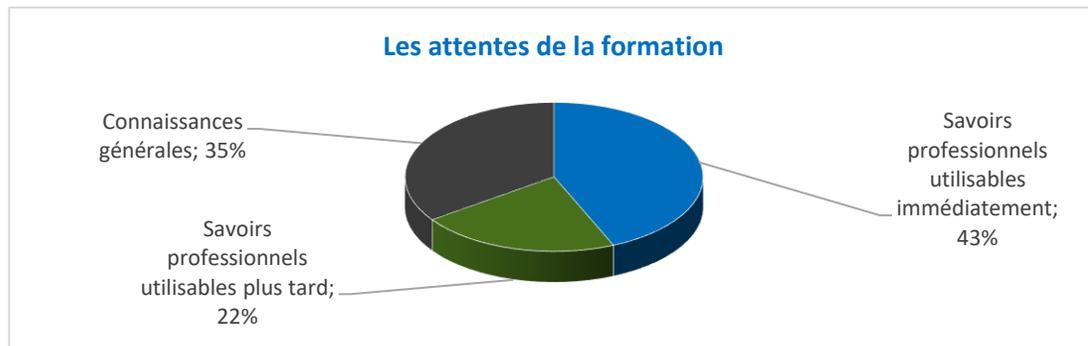
## II. SYNTHÈSE DES ÉVALUATIONS

### 1. Les participants et leurs attentes

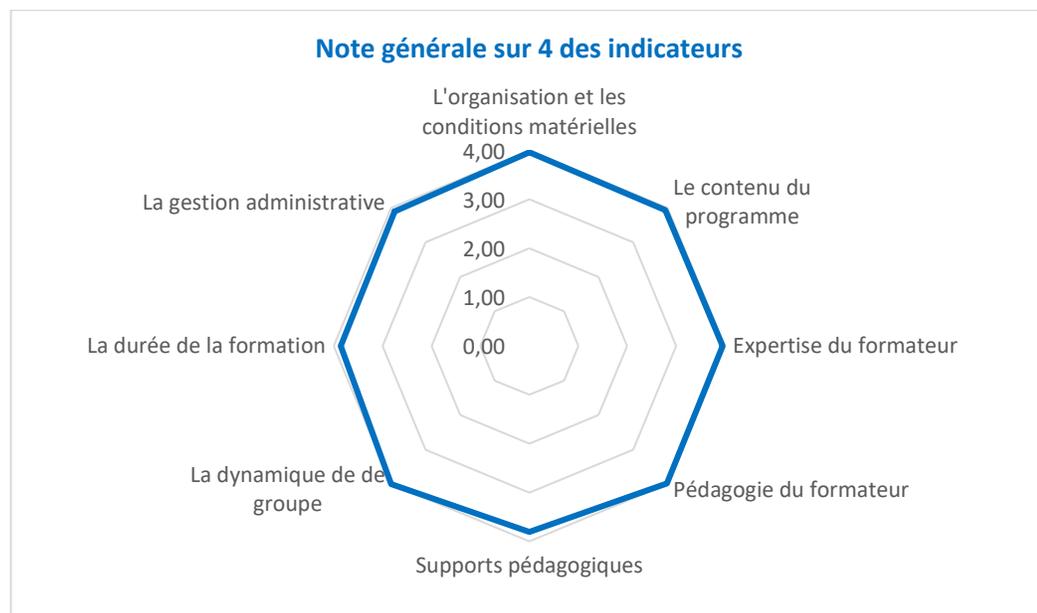
Le nombre et la profession des participants :

Para médicaux	Médecins	Nombre de participants au total
9	4	13

Ce qui était attendu de la formation :

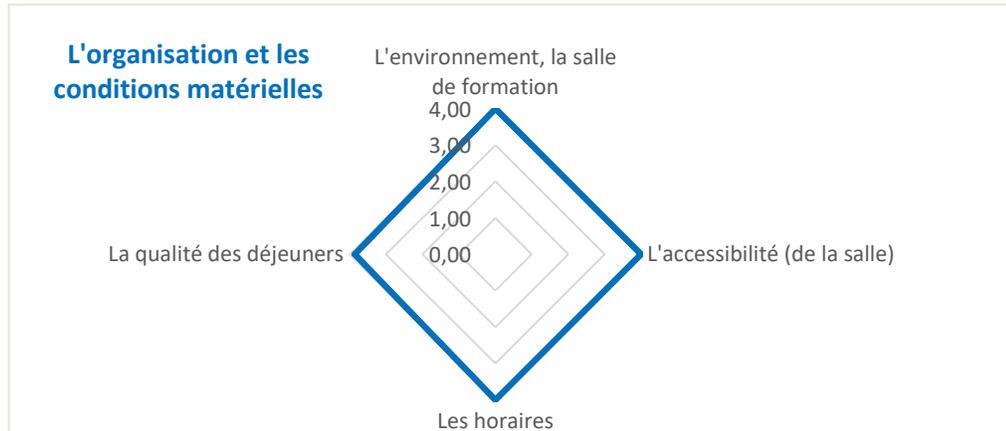


### 2. Le niveau de satisfaction global des participants

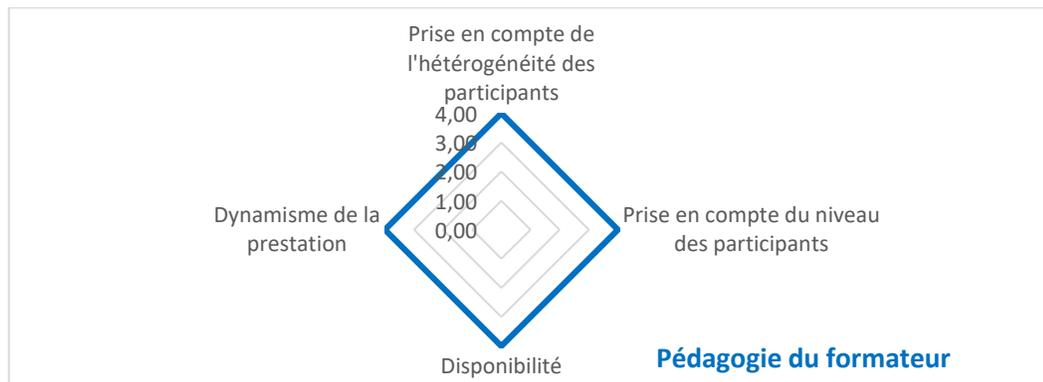
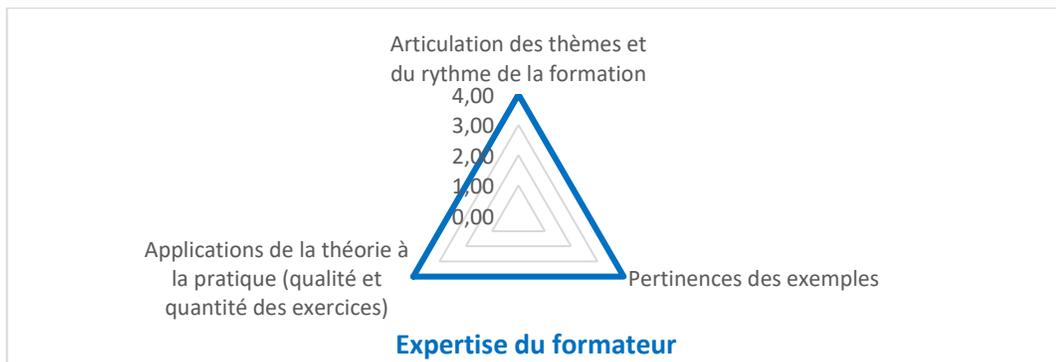


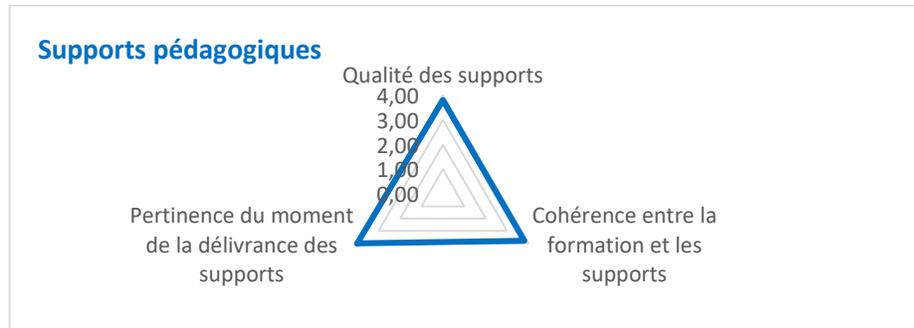
La moyenne globale des 8 indicateurs qualité est de 3,92 sur 4, soit 98 % de satisfaction.

### L'ORGANISATION ET LES CONDITIONS MATERIELLES :

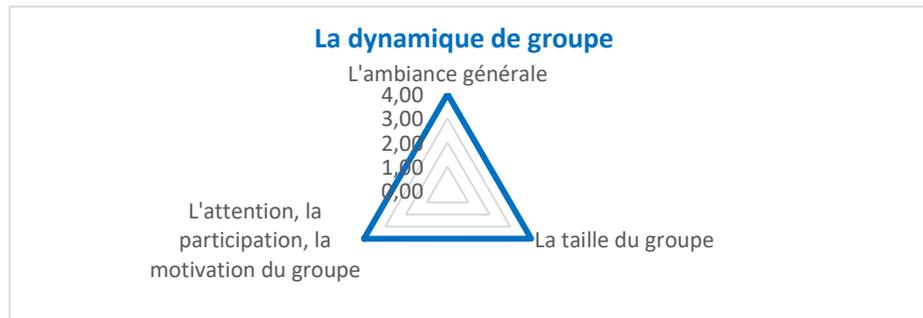


### LE PROGRAMME, LES SUPPORTS ET LA PÉDAGOGIE :

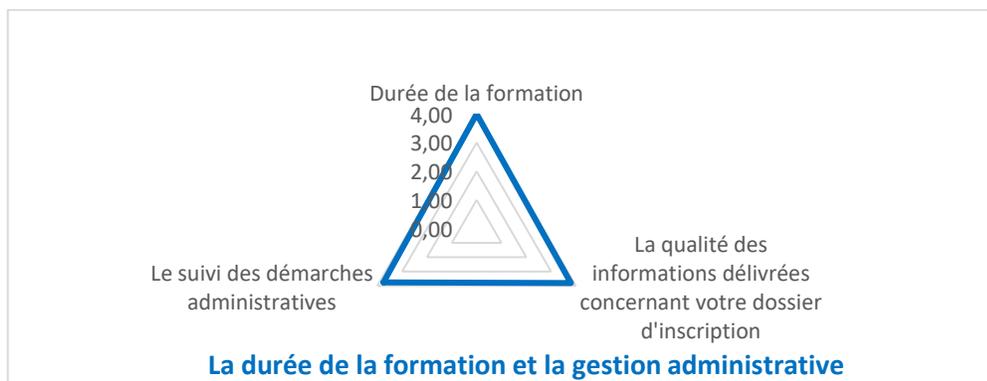




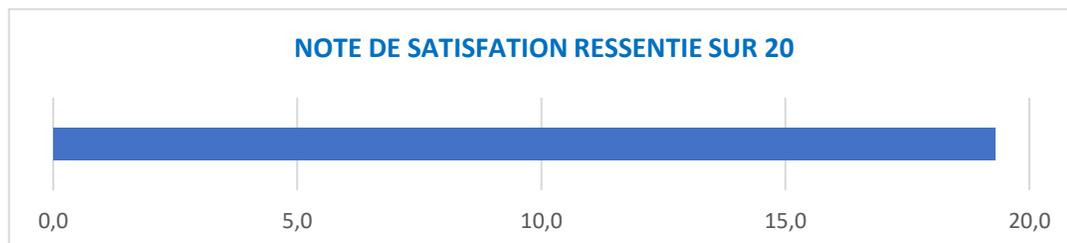
### LES PARTICIPANTS :



### L'ORGANISATION DE LA FORMATION :

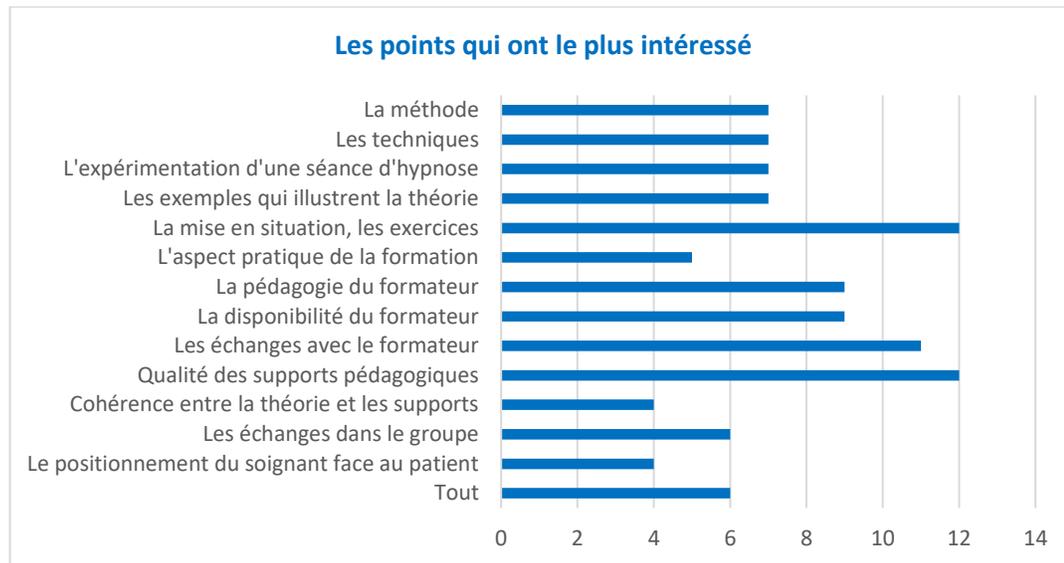


### NOTE DE SATISFACTION DE LA SESSION :

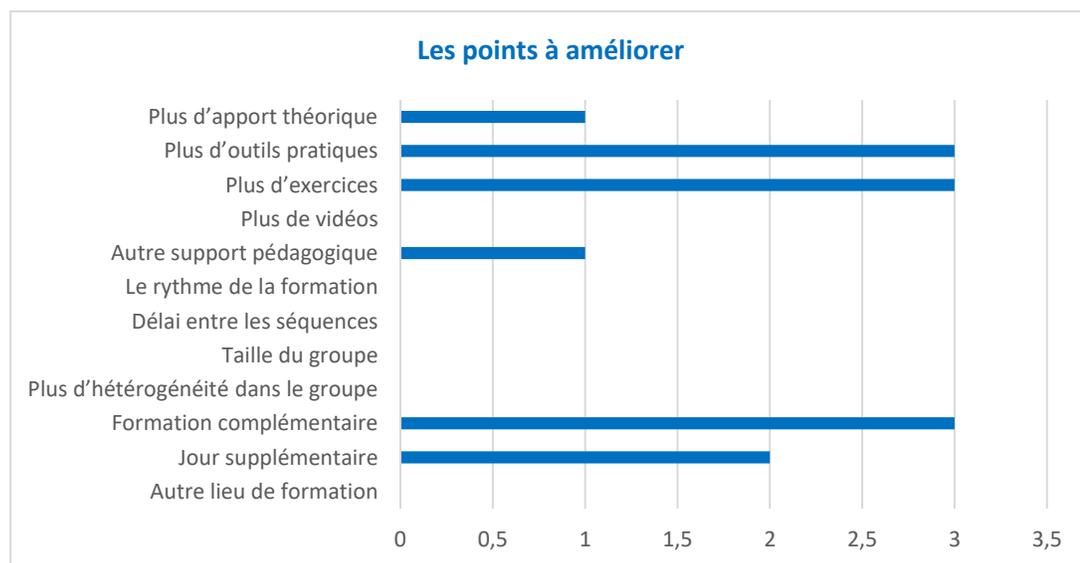


Les participants sont très satisfaits de la formation à plus de 96 % (19.3 / 20) et tous les participants recommandent de faire cette formation.

## LES SATISFactions ET AMELIORATIONS A APPORTER DE CETTE SESSION :



- Toute la formation en général et plus particulièrement la mise en situation et les exercices et la qualité des supports pédagogiques et les échanges avec le formateur.



- Prévoir plus d'outils pratiques et d'exercices

### 3. Les autres formations envisagées :

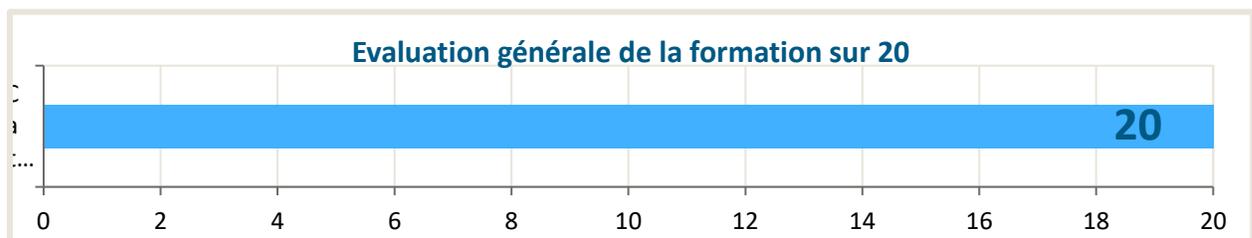
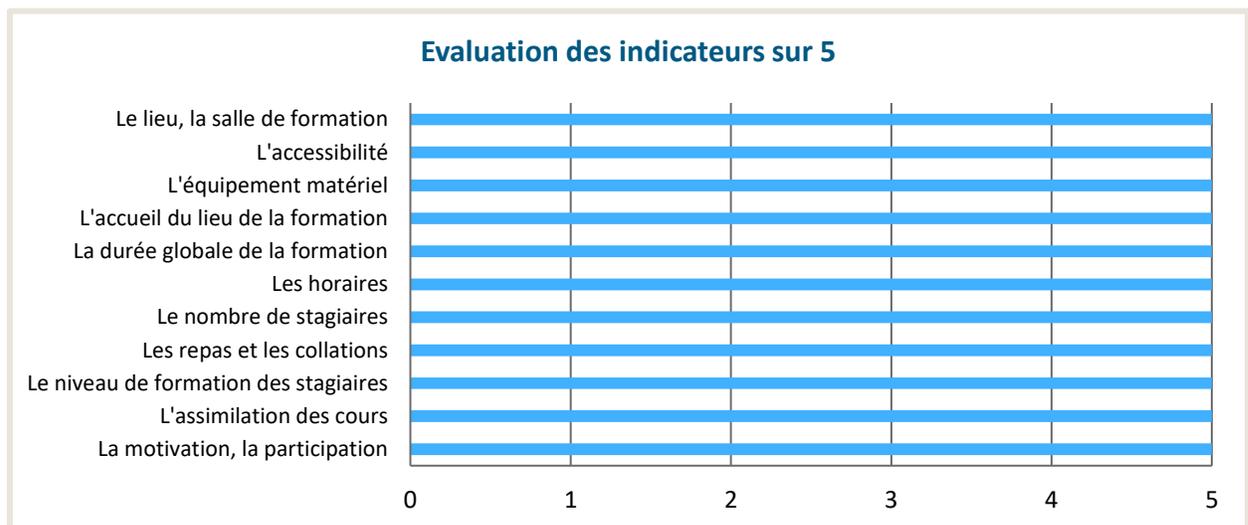
Toutes les personnes qui ont répondu souhaiteraient assister à d'autres stages de formation en hypnose, comme :

- Hypnose profonde, stress post traumatiques, inductions rapides, hypnose infantile ...

## Commentaires libres des participants :

- Très agréable stage tant par la qualité de l'intervenant que le lieu d'accueil
- Merci simplement
- Encore merci Pascale, tu es vraiment un tuteur de résilience
- Stage dynamique, et bienveillant.
- Formation passionnante autant pour la pratique qu'au point de vue personnel. Très bon groupe
- Formation riche, de qualité
- Merci pour ces excellents moments
- Merci simplement
- Peut-être juste développer un plus la méditation et proposer plus d'exercices spécifiques

## III. ANALYSE DU FORMATEUR



## Commentaires du formateur :

- Très bonne impression malgré des horizons différents
- Il y a eu des échanges sincères et intéressants
- Bonne cohésion du groupe dans la pratique

## IV. CONCLUSION

Les stagiaires ont été très satisfaits de l'ensemble de la formation à plus de 96%, et le pourcentage général de satisfaction sur les 8 indicateurs qualité s'élève à plus de 98%.

Par conséquent, nous pouvons en déduire que le bilan de la formation est très positif.

Les participants ont apprécié l'ensemble de la formation, et tout particulièrement la mise en situation et les exercices, la qualité des supports pédagogiques et les échanges avec le formateur

Dans une perspective d'amélioration, il a été suggéré de prévoir plus d'outils pratiques et d'exercices et développer un peu plus la méditation.

La formation a suscité un grand intérêt tant d'un point de vue personnel que professionnel. Les participants souhaitent tous se perfectionner aux techniques d'hypnose médicale et continuer leur apprentissage sur de nouveaux modules comme :- Hypnose profonde, stress post traumatiques, inductions rapides, hypnose infantile ...



**Les points forts de ce stage :**

- La mise en situation et les exercices
- La qualité des supports pédagogiques
- les échanges avec le formateur



**Les améliorations à apporter :**

- plus d'exercices et d'outils pratiques
- développer la méditation

**Vos interlocuteurs pour ce dossier :**

**Dr Hugues Honoré**

Directeur des formations

Tel : 06 09 38 18 75

[hypnosium64@gmail.com](mailto:hypnosium64@gmail.com)

**Mme Florence Servais**

Coordinatrice des formations

Tel 06 26 39 00 35

[hypnosium64@gmail.com](mailto:hypnosium64@gmail.com)