

PROGRAMME DE FORMATION

HYPNOSE ET INSOMNIE

Dates

Vendredi 17 et
Samedi 18 octobre 2025

Durée

21h



Présentiel

Lieu

IMHETO
7 rue Théron de Montaugé
31200 Toulouse

Date limite d'inscription : 3 jours avant la formation

Horaires : 9h-17h

Tarifs : Adhérent* : 380€

Non adhérent : 440€

Employeur : 510€

*être adhérent, c'est avoir réglé la cotisation annuelle de 50€

Accessibilité aux personnes en situation de handicap / spécificités:

Formation accessible aux personnes présentant un handicap. Contact référent handicap :

Damien LEURET - damien.leuret@wanadoo.fr - 06.76.01.68.62

Public : Professionnels de santé diplômés, psychologues et psychothérapeutes ARS
et étudiant en master 2 psychologies ou étudiant interne en médecine

Prérequis : Avoir suivi la formation de base en hypnose ou équivalence.

Les attestations de formation et/ou diplômes seront à transmettre au secrétariat

Modalités d'inscription :

- Inscription directement en ligne en cliquant sur le bouton "**je finance ma formation, je m'inscris**" ou en renvoyant le **bulletin d'inscription papier**. Acompte à verser soit par CB en ligne ou par chèque.
À réception de votre demande, un mail de confirmation d'inscription vous sera envoyé via DIGIFORMA avec votre contrat de formation.
- Pour toute inscription via votre employeur, merci de nous contacter en cliquant sur le bouton "**Mon employeur finance ma formation, Je prends contact**". Le secrétariat procédera aux formalités administratives avec votre service RH/formation (convention).



Modalités pédagogiques et d'évaluation :

• Modalités pédagogiques :

- Méthodes affirmatives : Exposés projetés avec alternance entre théorie et pratique
- Méthodes actives : Démonstration (jeux de rôle) / Pratiques de ces techniques en duo ou trio / Exercices en groupe / Table ronde sur les retours d'expérience
- Un support papier sera fourni et/ou des documents seront mis à disposition en téléchargement sur l'extranet de DIGIFORMA

• Modalités d'évaluation :

- Sondage des attentes transmis (via DIGIFORMA)
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction de la formation (via DIGIFORMA).
- Questionnaire d'évaluation des connaissances de type QCM (via GOOGLE ou KAHOOT)

Les résultats permettent d'estimer l'assimilation des connaissances acquises lors du module suivi et seront renseignés sur **le certificat de réalisation envoyé à chaque apprenant.**

- Évaluation 4 mois après la formation

Objectifs de la formation :

- Connaître la définition, les bases de la physiologie du sommeil
- Connaître quelques troubles du sommeil fréquents
- Connaître les différents moyens diagnostiques (questionnaires qualitatifs, autres moyens d'exploration,...)
- Connaître les mesures hygiéno-diététiques efficaces
- Connaître quelques études traitant l'insomnie avec l'hypnose
- Aborder le sommeil par l'hypnose
- Avec différentes approches :
- Classique, étiologique, solutionniste et métaphorique
- Avec le protocole de Cordi
- Mise en application des inductions pertinentes, des stratégies et techniques spécifiques en fonction du cas

L'intervenant :

Psychiatre libéral initié à l'hypnose par le Dr Jean Godin en 2001.

Il est l'un des membres fondateurs de l'IMHETO

Président de l'association EMDR France

Membre de l'ESTD (European Society for Trauma and Dissociation) et de l'I.S.H (International Society of Hypnosis).

Chargé de Cours et coordinateur du D.U d'Hypnose Médicale de l'Université Paul Sabatier II de Toulouse.

Superviseur pour la thérapie EMDR et s'est spécialisé dans le traumatisme psychique.



Léonard AMÉTÉPÉ
Médecin Psychiatre

Programme journalier détaillé :

Déroulement de la Journée 1

Matin :

- Généralités sur le sommeil (9-10h30)
 - Définition de l'insomnie
 - Classification de l'insomnie (CIM 11, DSM5, ICD3)
 - Notion de base de neuro physiologie
 - L'hypnogramme (les différentes phases)
 - Le rôle du sommeil profond pour la santé
 - La régulation du sommeil
- Epidémiologie et étiologie fréquents (11-12h30)
 - Epidémiologie, problème de santé publique
 - Etiologie « les 5ps »
 - Genèse et conséquences de l'insomnie
- Moyens diagnostiques (agenda du sommeil, Echelles, questionnaires et polysomnographie)
- Séance d'hypnose de groupe

Après-midi :

- Les différentes approches thérapeutiques (14-15h30)
 - Mesures Hygiéno Diététiques et Comportementales
 - Approches non médicamenteuses
 - Intérêt des médicaments ? leur limite
 - Intérêt de la phytothérapie, de la mélatonine
- La prise en charge par l'hypnothérapie (16h00-17h30)
 - Les principes (hypnose et auto-hypnose)
 - Les inductions classiques utiles et pertinentes
- Pratiques en duo et trio (pratiques de 3 inductions particulières)
- Questions

Déroulement de la Journée 2

Matin :

- Résumé et questions
- Hypno-thérapie des troubles du sommeil (9h15-10h30)
 - Les études d'efficacité
 - Approche étiologique
 - Approche solutionniste
 - Approche Métaphorique
- Cas 1 + Vidéo : Utilisation des expériences positives (11h-12h30)
- Exercice en trio (inductions, expériences positives +ou- métaphoriques)

Après-midi :

- Cas 2 vidéo : Utilisation de la dissociation
- IProtocole issue des Etudes de Cordi
 - Les enseignements et les résultats
 - Les grandes étapes du script
 - Mise en pratique
 - Exercices en duo et trio

III. Questions et Conclusions



Qualité et satisfaction des apprenants :

Pour plus de détails sur les indicateurs qualités de cette formation, contactez le secrétariat



En 2021, cette formation a obtenu la note de : 9,8/10

IMHETO - Association loi 1901

N° de déclaration d'activité auprès de la Préfecture de la région Midi-Pyrénées : **73 31 05691 31**. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat. N° SIRET : **51758180700032** / CODE NAF : **8559A**

www.imheto.com