

## **Hypnose médicale (SMSH / SHypS)**

**Programme de formation complémentaire du 1<sup>er</sup> janvier 2000**  
(dernière révision: 13 janvier 2004)

---

## **Texte d'accompagnement au programme de formation complémentaire en hypnose médicale (SMSH / SHypS)**

L'hypnose est une technique médicale dont l'histoire remonte aux origines de la médecine. Elle a été documentée dans de nombreuses publications scientifiques lors des dernières décennies du 20ème siècle comme étant une méthode efficace et se différencie de ce fait des principes des médecines complémentaires.

L'hypnose médicale est employée dans la plupart des domaines spécialisés comme instrument de la pratique médicale quotidienne. L'apprentissage de l'hypnose renforce généralement les possibilités et la prise de conscience de la communication entre médecin et patient.

La formation en hypnose médicale est assurée par deux associations professionnelles: la Société médicale suisse d'hypnose SMSH et la Société d'hypnose clinique suisse SHypS. Pour les deux sociétés, la formation dure au moins trois ans et comprend env. 300 heures, y compris l'intervision, la supervision, l'étude de la littérature, la documentation des travaux avec les patients et l'évaluation finale.

En vertu du principe des droits acquis, les médecins attestant à fin 1998 au moins trois ans de pratique régulière de l'hypnose médicale peuvent obtenir l'attestation de formation complémentaire (AFC) en hypnose médicale sans autre condition.

Information et coordination auprès du:

Secrétariat de la SMSH

Dorfhaldenstrasse 5

6052 Hergiswil

tél. 041/281 17 45

fax 041/280 30 36

e-mail [info@smsh.ch](mailto:info@smsh.ch)

# Programme de formation complémentaire en hypnose médicale (SMSH / SHypS)

## 1. Généralités

### 1.1 Description du programme de formation complémentaire

Ce programme procure les connaissances fondamentales dans le domaine de l'hypnose médicale et détermine les conditions à l'obtention de l'attestation de formation complémentaire (AFC) en hypnose médicale (SMSH / SHypS).

L'hypnose médicale est une technique médicale (non pas une médecine complémentaire) qui remonte aux origines de la médecine. Elle a été documentée en tant que méthode efficace dans de nombreuses publications lors des dernières décennies du 20ème siècle.

Le terme d'hypnose médicale peut être interprété comme suit:

d'une part comme niveau de conscience particulier du ou de la patiente, dans lequel la pensée rationnelle, analytique et guidée par la volonté se retire pour laisser place à un vécu au niveau sensoriel, d'association psychique et corporel;

d'autre part, dans la relation médecin-patient, comme une forme de communication particulière dans laquelle l'empathie, la créativité et la suggestion sont placées au premier plan.

L'hypnose peut être appliquée dans de nombreux domaines du savoir-faire médical: comme traitement de l'anxiété et de la douleur en général ou de manière spécifique dans la plupart des disciplines médicales, de la réduction de la prémédication en anesthésie au renforcement de toute forme de psychothérapie. La connaissance et l'expérience de l'hypnose offrent une possibilité d'améliorer quotidiennement la relation médecin-patient. Elle renforce la prise de conscience des effets d'une bonne communication au niveau médical.

### 1.2 Objectifs de la formation

Les détenteurs de l'attestation de formation complémentaire en hypnose médicale (SMSH / SHypS) sont autorisés:

- à pratiquer l'hypnose médicale dans leur spécialité et dans la médecine de base;
- à faire état de leur AFC en hypnose médicale (SMSH / SHypS).

## 2. Conditions à l'obtention de l'attestation de formation complémentaire

2.1 Titre fédéral de spécialiste ou titre de spécialiste étranger reconnu.

2.2 Formation postgraduée selon les ch. 3, 4 et 5.

### 3. Durée, structure et contenu de la formation

Deux possibilités de formation sont agréées par les deux associations pour l'hypnose en Suisse: SMSH et SHypS (voir annexe). La coordination des deux parcours et la représentation vis-à-vis de la FMH sont exclusivement faites par la SMSH / SHypS.

#### 3.1 Durée et structure de la formation selon la SMSH

<b>1. Cours de base SMSH</b>	32h
4 jours (1 <sup>re</sup> année)	
<b>2. Cours de perfectionnement</b>	40h
5 jours (2 <sup>e</sup> et 3 <sup>e</sup> année)	
<b>3. Séminaires annuels SMSH</b>	20h
2½ jours	
<b>4. Intervision</b>	30h
Pratique et approfondissement de la matière présentée au cours en groupe de 4 à 8 participants, au moins 10 h par année	
<b>5. Supervision</b>	20h
En petits groupes sous la direction d'un superviseur agréé SMSH. Au moins 10 h de supervision individuelle dans sa propre spécialité. Dans des cas exceptionnels, 3 heures de supervision en groupe peuvent être prises en compte pour une heure de supervision individuelle.	
<b>6. Etude de la littérature</b>	60h
20 h réglementaires par année selon les indications transmises lors des cours	
<b>7. Travail avec des patients</b>	50h
Seuls les collègues travaillant avec des patients seront admis à la formation. Au moins 50 h de travail pratique avec des patients devront être documentées	
<b>8. Documentation des travaux</b>	30h
3 traitements devront être documentés. Event. publications dans le bulletin suisse «CH-Hypnose»	
Au total: au moins 280 heures en au moins 3 ans.	

#### 3.2 Contenu de la formation SMSH

Première année:

Cours de base d'hypnose médicale environ 60 h

Introduction à l'hypnose médicale, histoire et théories de l'hypnose, inductions et «safe place», approfondissement de la transe, phénomènes hypnotiques, formulation de suggestions, auto-hypnose, résistance, préparation des patients à l'hypnose, planification de la thérapie, intégration de l'hypnose dans la pratique clinique, principes éthiques, démonstrations, exercices pratiques en petits groupes, intervision et étude de la littérature.

Objectif de formation

A la fin du cours de base, une bonne compréhension des inductions et phénomènes hypnotiques doit être acquise. Le ou la candidate sera capable de pratiquer avec ses patients une induction de transe avec «safe place» et une suggestion positive et aussi d'enseigner l'auto-hypnose aux patients.

Deuxième et troisième année

Perfectionnement en hypnose médicale environ 220 h. Inductions plus poussées, renforcement du moi, stratégies du traitement des douleurs, hypnose et mémoire, principes de la régression dans le temps, traitement des traumatismes, hypnose contre l'angoisse et les phobies, traitement des «habit

disorders» par exemple le tabagisme et l'obésité, métaphores thérapeutiques et suggestion indirecte, techniques d'exploration hypnotique, aspects éthiques, intégration de l'hypnose dans la pratique clinique, démonstrations et exercices pratiques en petits groupes, intervision, supervision, étude de la littérature, documentation des travaux avec patients.

#### Objectif de formation

L'objectif de cette partie du programme est l'approfondissement et la consolidation de l'acquis en relation avec l'application de l'hypnose aux patients et l'intégration de l'hypnose dans la pratique quotidienne. La pratique avec les patients et la supervision de ces travaux sont indispensables.

### 3.3 Durée et structure de la formation ShypS

<b>1. Cours de base I et II</b>	
2 jours chacun	32h
<b>2. Séminaires thérapeutiques</b>	
1 séminaire de 4 jours	92h
3 séminaires de 2 jours	
<b>3. Séminaires spéciaux</b>	
2 obligatoires de 2 jours à 8 heures	32h
<b>4. Supervision</b>	
au moins 30 h (individuelle ou en groupes de 5 participants au plus)	30h
<b>5. Etude de la littérature</b>	
en principe 20 h par année à effectuer selon les indications des cours	60h
<b>6. Travail avec des patients</b>	
Seuls les collègues travaillant avec des patients seront admis à la formation. Au moins 50 h de travail pratique avec des patients devront être documentées.	50h
<b>7. Documentation des travaux</b>	
3 traitements devront être documentés. Event. publications dans le bulletin suisse «CH-Hypnose»	30h
Au total: env. 300 heures en au moins 3 ans.	

### 3.4 Contenu de la formation SHypS

#### Cours de base:

Ce cours permet une première approche de l'hypnose à l'aide des techniques de Milton Erickson. Il apporte les connaissances fondamentales de l'hypnose (histoire, théories, induction de transe, travail avec des résistances, formulation et application de suggestions directes et indirectes, principes éthiques, possibilités générales et limites, ainsi que les dangers de l'application, etc.).

#### Séminaires de thérapie:

Ces séminaires sont fondés sur le cours de base et transmettent des techniques hypnothérapeutiques, des stratégies ainsi que de la théorie et de la pratique (auto-hypnose, utilisation, régression dans le temps, métaphores thérapeutiques, etc.).

1. A l'aide d'exercices et de démonstrations, les techniques générales de l'hypnose sont approfondies (amélioration des possibilités de communication verbale et non verbale avec les patients et prise en considération de leur interprétation spécifique, leur pensée et leur sensibilité). D'autres thèmes sont l'intégration de l'hypnose dans la pratique clinique, l'utilisation, le travail avec des résistances et l'auto-hypnose.

2. Thème principal: métaphores, anecdotes et utilisation thérapeutique des phénomènes hypnotiques (régression, phénomènes kinesthésiques, amnésie, production d'images intérieures, dissociation). A l'aide de démonstrations, d'expériences personnelles (transe de groupe) et d'exercices en petits groupes, les possibilités de recours aux métaphores thérapeutiques et aux techniques spéciales sont démontrées, avec leur utilisation et leur indication dans la thérapie.
3. Thèmes principaux: utilisation des phénomènes hypnotiques et des techniques hypnotiques spéciales dans le domaine psychosomatique (troubles somatoformes, etc.).
4. Approfondissement des séminaires précédents
5. Domaines spécifiques: troubles psychiques (applications hypnothérapeutiques lors d'angoisses, de phobies, de dépression et évent. de troubles psychotiques).

#### Séminaires spéciaux:

Ces séminaires complètent l'offre de formation et permettent aux participants de se perfectionner dans des domaines particuliers (par ex. traitement de la douleur, application chez les enfants) et d'apprendre de nouvelles techniques spéciales.

## 4. Evaluation finale

L'évaluation finale a lieu au plus tôt après 3 années de formation en hypnose médicale par la commission de formation de la SMSH ou celle de la SHypS.

#### Contenu de l'évaluation finale:

- justification de la formation structurée selon le point 3,
- évaluation de 3 cas documentés par écrit,
- entretien d'évaluation personnel.

## 5. Formation continue et recertification

La validité de l'attestation de formation complémentaire est liée à l'attestation d'une formation continue périodique.

Le renouvellement de l'autorisation de pratiquer sera effectué au bout de 5 années par la commission de formation concernée, sur demande du titulaire, qui doit apporter la preuve de sa participation à au moins deux séminaires SMSH ou SHypS de 20 heures ou à des sessions de formation similaires.

## 6. Compétences

- 6.1 La SMSH est responsable de toutes les données administratives en relation avec l'application et la mise en pratique du programme de formation. Elle met à disposition un secrétariat ayant les infrastructures nécessaires et détermine les émoluments pour l'obtention de l'attestation de formation complémentaire en hypnose médicale et le renouvellement de ladite attestation.

Les dispositions d'application du présent programme sont fixées dans un règlement d'exécution édicté par le comité de la SMSH.

La SMSH transmet régulièrement au secrétariat général de la FMH les noms et adresses des titulaires de l'attestation.

- 6.2 Le comité de la SMSH est responsable pour la reconnaissance de manifestations nationales et internationales équivalentes aux cours de base, aux cours de perfectionnement et aux séminaires de la SMSH ou de la SHypS pour l'obtention de l'AFC.
- 6.3 L'instance de recours pour toutes les décisions est le comité de la SMSH. Le délai de recours est de 30 jours.

## 7. Dispositions transitoires

- 7.1 Les médecins attestant à fin 1998 au moins trois ans de pratique régulière de l'hypnose médicale peuvent obtenir l'attestation de formation complémentaire en hypnose médicale sans autre condition.

Cette disposition s'applique aux médecins présentant jusqu'au 31 décembre 2000 une demande d'obtention de l'attestation de formation complémentaire en hypnose médicale auprès de la SMSH / SHypS.

- 7.2 L'exigence du chiffre 2.2 ne s'applique pas aux médecins ayant obtenu leur diplôme avant 1996. Pour les médecins ayant obtenu leur diplôme entre le 1er janvier 1996 et l'entrée en vigueur du présent programme, une formation de 2 ans selon la LAMal et l'admission par les caisses-maladie suffisent.

## 8. Entrée en vigueur

En application de l'article 54 de la RFP, le Comité central de la FMH a adopté le présent programme de formation complémentaire le 29 octobre 1999 et l'a mis en vigueur au 1<sup>er</sup> janvier 2000.

Révision: 13 janvier 2004

## Annexe

### 1. Brève description de la SMSh

La Société médicale suisse d'hypnose SMSh est une association de médecins de toutes spécialités (membres de la Fédération des médecins suisses FMH) et de dentistes (membres de la Société suisse d'odonto-stomatologie SSO) ayant pour but le développement et la pratique de l'hypnose médicale. Cette société est divisée statutairement en un groupe de médecins et un groupe de dentistes ayant chacun sa présidence. Le groupement de médecins englobe actuellement (2004) 310 adhérent(e)s, dont 173 médecins de premier recours, 110 psychiatres et 15 anesthésistes ainsi que quelques représentants d'autres spécialités.

La SMSh est membre de l'ISH (International Society for Hypnosis) et de l'ESH (European Society for Hypnosis) et suit le code éthique de la ISH. Elle entretient des contacts avec la Société d'hypnose clinique suisse (SHypS) ainsi qu'avec d'autres sociétés internationales d'hypnose en Allemagne, en France, en Autriche et dans d'autres pays.

Le but de la SMSh est l'utilisation professionnelle et adéquate de l'hypnose dans tous les domaines de la médecine, que ce soit comme thérapie de base ou pour faciliter l'accès thérapeutique au patient.

La SMSh fut fondée en 1981 et organise chaque année un congrès de 2 jours et demi (en 1998: 180 participants, 30 workshops). Depuis 1997, elle propose une formation systématique en hypnose médicale à Bâle, Berne, Zurich et Lausanne. Il existe des groupes régionaux à Steckborn, Winterthur, Zurich, Tann-Rüti, Bâle, Berne, La Chaux-de-Fonds, Rotkreuz, Thoun, Prilly, Lausanne et Genève. Le journal «CH-Hypnose», qui paraît trois fois par an, est édité en commun avec la SHypS.

### 2. Brève description de la SHypS

La SHypS (Société d'hypnose clinique suisse) est une association de psychologues avec diplôme universitaire, de médecins et de dentistes qui pratiquent l'hypnose clinique dans leur travail, en particulier selon la technique de Milton Erickson.

La SHypS est membre de l'ESHPPM (Société européenne d'hypnose en psychothérapie et en médecine psychosomatique) et de l'ISH (International Society of Hypnosis). Les membres de la SHypS suivent les principes éthiques de l'ISH.

La SHypS a été fondée le 20 avril 1985. Elle compte actuellement 250 adhérent(e)s dont 90 médecins. D'après ses statuts, la SHypS poursuit les objectifs suivants:

- favoriser la formation dans le domaine de l'hypnose clinique;
- créer localement des groupes d'exercices et d'échanges d'expériences;
- informer sur l'hypnose et éditer des publications;
- faire connaître la thérapie de l'hypnose;
- collaborer avec des organismes ayant des buts similaires, en particulier avec la SMSh qui ne comprend que des médecins et des dentistes.

Etant donné que nous considérons la formation comme très importante, notre société propose une formation supplémentaire en hypnose clinique (en français et en allemand). Elle comprend une partie composée de plusieurs cours de base et de séminaires thérapeutiques. Ceux-ci sont réalisés dans la mesure du possible en groupes constants. Cette phase de la formation regroupe des participant(e)s de toutes les spécialités, par exemple médecine générale, anesthésie, psychothérapie et médecine

dentaire. Nous savons que cet échange d'expérience de diverses spécialités est très fructueux et que tous et toutes peuvent en profiter. La formation englobe d'autres séminaires spécifiques qui sont choisis d'après l'intérêt et le domaine professionnel. L'expérience individuelle et la supervision sont également dirigées selon les besoins des personnes et de leurs spécialités.

Grâce au journal «CH-Hypnose», d'autres objectifs de notre société sont confirmés: elle nous propose une autre possibilité de collaborer avec la SMSH, de faire connaître l'hypnose et l'hypnothérapie et de favoriser les publications scientifiques.

### **3. Code d'éthique (Code of Ethics) de l'ISH (International Society of Hypnosis) (ratifié en octobre 2002)**

L'ISH s'engage à promouvoir et à soutenir au plus haut niveau professionnel l'usage de l'hypnose à des fins thérapeutiques et expérimentales ainsi qu'à diffuser des informations sur celui-ci.

#### **§1 Attitude du professionnel envers les patients et d'autres personnes**

- 1.1 Toute personne qui souhaite devenir membre de l'ISH doit être au bénéfice de ses droits civiques et exercer une profession de soin ou socio-éducative officiellement reconnue. Lorsqu'elle fait usage de l'hypnose, elle doit se conformer strictement aux règles professionnelles et déontologiques en vigueur dans sa profession.
- 1.2 Lorsqu'ils font usage de l'hypnose, les membres de l'ISH donnent la priorité au soulagement des souffrances du patient ou au bien-être des personnes se prêtant à une expérimentation scientifique.
- 1.3 Des précautions particulières doivent être prises par le praticien en hypnose lorsque son patient vit une expérience particulière ou un état de tension inhabituel. En tous les cas et en l'occurrence, le patient ou la personne se prêtant à une expérience à des fins de recherche doivent être dûment éclairés puis donner leurs consentements. Lorsque le praticien est pris d'un doute particulier quant à l'usage de l'hypnose dans une situation clinique ou expérimentale, il doit consulter un collègue expérimenté en la matière.

#### **§2 Usage de l'hypnose dans le cadre d'une activité professionnelle**

- 2.1 Quel que soit le but poursuivi, tout membre qui souhaite faire usage de l'hypnose est tenu de suivre préalablement une formation agréée organisée par une société membre de l'ISH.
- 2.2 En toutes circonstances, les membres de l'ISH s'engagent à ne faire usage de l'hypnose qu'aux fins pour lesquelles ils sont professionnellement qualifiés et dans le strict cadre de la déontologie de leur profession. L'usage clinique ou thérapeutique n'est par conséquent autorisé que s'il est assuré par des professionnels qualifiés ou en cours de formation dans une profession reconnue par les autorités sanitaires, sociales ou de l'éducation du pays où ils exercent.
- 2.3 Lorsqu'un membre fait un usage professionnel de l'hypnose, il doit le faire dans le plein respect des directives de sa profession, des associations professionnelles, de ses employeurs et de ses supérieurs hiérarchiques.

### **§3 Usage de l'hypnose thérapeutique dans le cadre d'une pratique privée (sans remboursement par les assurances-maladie)**

- 3.1 L'appartenance à l'ISH autorise ses membres à faire usage de l'hypnose thérapeutique dans le cadre d'une pratique privée. Lorsque cela est le cas, le thérapeute doit s'assurer d'obtenir le consentement éclairé de son patient, y compris en ce qui concerne les modalités financières exactes du traitement.
- 3.2 Les membres ne peuvent traiter des patients dans le cadre d'une pratique privée que dans le respect des règles déontologiques de leur association ou groupement professionnel et des directives en vigueur dans leur cadre d'activité professionnelle. L'usage qu'ils font de l'hypnose doit en l'occurrence se faire exclusivement pour des types de problèmes pour lesquels ils sont qualifiés et officiellement reconnus comme tels par les autorités sanitaires ou sociales ou par les départements d'éducation de leur pays.

### **§4 Hypnose et profanes («lay persons»)**

- 4.1 Les personnes profanes sont des personnes qui n'ont pas de qualification professionnelle officiellement reconnues par les autorités et les associations professionnelles et qui, de ce fait, ne peuvent devenir membres de l'ISH. Les membres de l'ISH se gardent de soutenir l'apprentissage, la pratique ou l'enseignement de l'hypnose par des personnes profanes qui ne bénéficient pas d'une qualification reconnue officiellement, exception faite aux personnes mentionnées au point 4.3 ci-dessous.
- 4.2 Les membres de l'ISH ne dispensent aucune formation comprenant l'apprentissage de techniques d'hypnose thérapeutique à des personnes profanes ne disposant pas de qualification reconnue officiellement pour en faire usage. La transmission d'information sous forme de conférences ou de colloques aux profanes est cependant autorisée dans la mesure où elle ne propose aucune démonstration, directe ou à l'aide de supports audiovisuels, de techniques hypnotiques thérapeutiques.
- 4.3 Les étudiants en cours de formation dans une profession officielle reconnue par l'ISH sont autorisés à suivre une formation en hypnose thérapeutique. L'ISH reconnaît également l'apprentissage et l'usage de l'hypnose par des infirmiers/ères ou des praticiens paramédicaux pour autant qu'ils s'engagent à le faire sous la supervision directe d'un praticien remplissant les critères pour être reconnu par l'ISH et qui en respecte le code éthique.
- 4.4 Les interviews avec des représentants d'associations ou de groupes profanes, avec la presse et les autres médias sont autorisés, pour autant qu'elles se fassent dans le respect de l'ISH et de son code éthique et dans le but faire bénéficier le grand public de connaissances favorisant une meilleure compréhension de l'hypnose et de ses applications thérapeutiques.

### **§5 Utilisation du sigle et de l'identité de la Société**

- 5.1 Les membres sont autorisés à apposer le sigle «ISH» à leurs noms et enseignes. Il est cependant souhaitable qu'ils déclinent la dénomination complète «Société Internationale d'Hypnose» lorsqu'ils en font usage dans l'information au grand public.