

CO-ORGANISÉ
AVEC LES COLLÈGES
RÉGIONAUX

• Strasbourg • Reims • Dijon
• Nancy • Besançon

**CONGRÈS
NATIONAL**
CNGE Collège Académique



24^e

EXERCER
ET ENSEIGNER
LA MÉDECINE
GÉNÉRALE



Strasbourg
Palais de la musique et des congrès

20 • 21 • 22 NOVEMBRE 2024

Prévention de l'épuisement professionnel des soignants :

Apprentissage de l'autohypnose

Pr Eric MENER^{1,2}, Dr Benjamin BASTIAN¹, Dr Cassandre GARNIER¹, Mme Anne-Claude Méner²

1. Département de médecine générale, UFR de médecine, Rennes
2. Hypnose et Santé Formation

CO-ORGANISÉ
AVEC LES COLLÈGES
RÉGIONAUX

• Strasbourg • Reims • Dijon
• Nancy • Besançon

**CONGRÈS
NATIONAL**
CNGE Collège Académique



24^e

EXERCER
ET ENSEIGNER
LA MÉDECINE
GÉNÉRALE



Strasbourg

Palais de la musique et des congrès

20 • 21 • 22 NOVEMBRE 2024

Liens d'intérêt

Pr Eric MENER

- Responsable DU hypnose clinique et thérapeutique – RENNES
- Co-Fondateur d'Hypnose et Santé Formation
- [@Eric.Méner](https://www.archimede.fr/Dpi)

Mme Anne-Claude MENER

- Chargée d'enseignements au DU hypnose clinique et thérapeutique – RENNES
- Co-Fondatrice d'Hypnose et Santé Formation

Dr Benjamin BASTIAN

- MCA - Pas de lien d'intérêt

Dr Cassandre GARNIER

- CCU - Pas de lien d'intérêt



CO-ORGANISÉ
AVEC LES COLLÈGES
RÉGIONAUX

• Strasbourg • Reims • Dijon
• Nancy • Besançon

CONGRÈS NATIONAL

CNGE Collège Académique



24^e



Strasbourg

Palais de la musique et des congrès

20 • 21 • 22 NOVEMBRE 2024

Pour commencer...



CO-ORGANISÉ
AVEC LES COLLÈGES
RÉGIONAUX

• Strasbourg • Reims • Dijon
• Nancy • Besançon

**CONGRÈS
NATIONAL**
CNGE Collège Académique



24^e

EXERCER
ET ENSEIGNER
LA MÉDECINE
GÉNÉRALE



Strasbourg
Palais de la musique et des congrès

20 • 21 • 22 NOVEMBRE 2024

Prérequis à l'atelier

- Importance de la sécurité, de la disponibilité et de l'engagement nécessaires pour vivre cette expérience.
- Partage des vécus corporels et émotionnels pour découvrir la variété des transes.
- Formation à l'hypnose ?
- Expérience de transe hypnotique ?

CO-ORGANISÉ
AVEC LES COLLÈGES
RÉGIONAUX

• Strasbourg • Reims • Dijon
• Nancy • Besançon

CONGRÈS NATIONAL

CNGE Collège Académique



24^e

EXERCER
ET ENSEIGNER
LA MÉDECINE
GÉNÉRALE

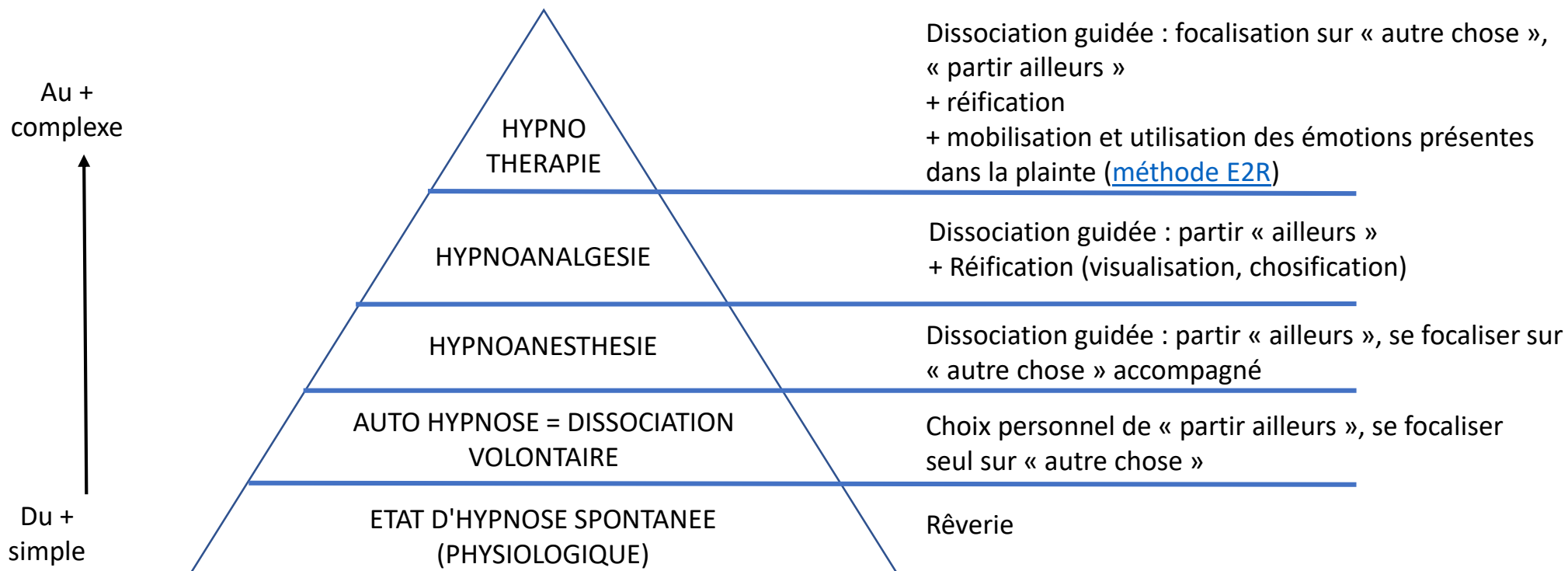


Strasbourg

Palais de la musique et des congrès

20 • 21 • 22 NOVEMBRE 2024

La Pyramide de l'Hypnose[©]



SECURITE et DISPONIBILITE

ENGAGEMENT

CO-ORGANISÉ
AVEC LES COLLÈGES
RÉGIONAUX

• Strasbourg • Reims • Dijon
• Nancy • Besançon

CONGRÈS NATIONAL

CNGE Collège Académique



24^e

EXERCER
ET ENSEIGNER
LA MÉDECINE
GÉNÉRALE

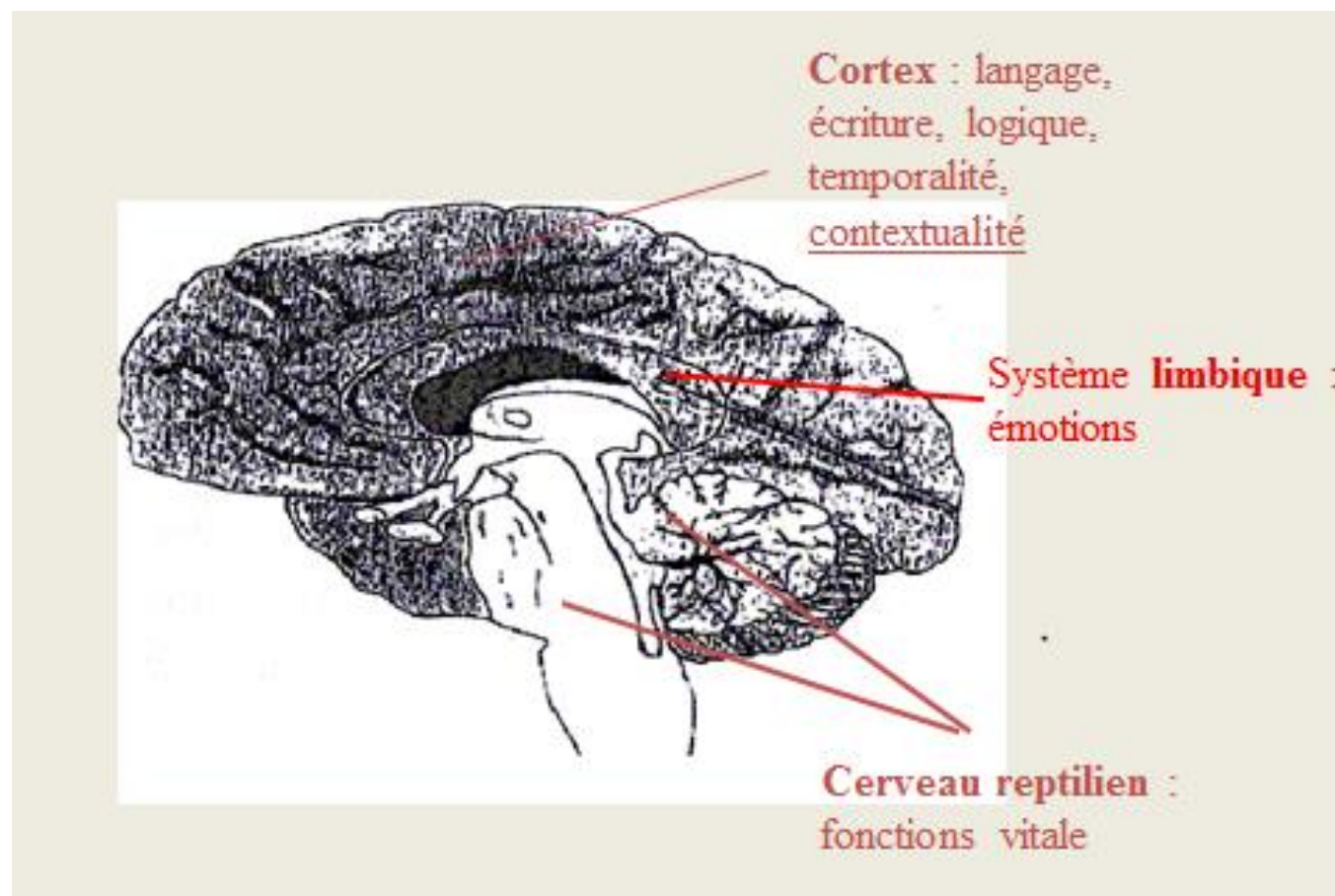


Strasbourg

Palais de la musique et des congrès

20 • 21 • 22 NOVEMBRE 2024

Les 3 « cerveaux »



CO-ORGANISÉ
AVEC LES COLLÈGES
RÉGIONAUX

• Strasbourg • Reims • Dijon
• Nancy • Besançon

CONGRÈS NATIONAL

CNGE Collège Académique



24^e

EXERCER
ET ENSEIGNER
LA MÉDECINE
GÉNÉRALISTE



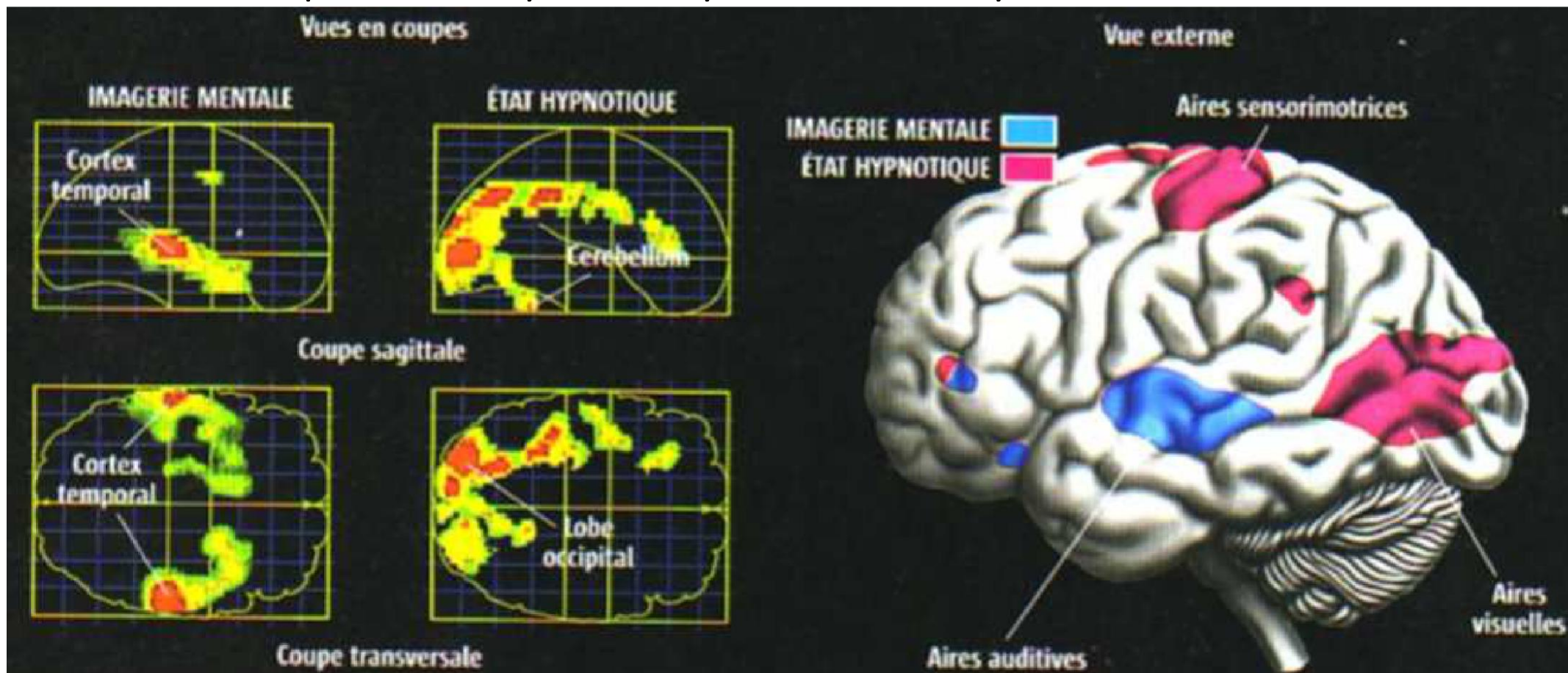
Strasbourg

Palais de la musique et des congrès

20 • 21 • 22 NOVEMBRE 2024

Remémoration d'un souvenir

P. Maquet, S. Laureys, M.E. Faymonville, Biol Psychiatrie 1999; 45 : 327



CO-ORGANISÉ
AVEC LES COLLÈGES
RÉGIONAUX

• Strasbourg • Reims • Dijon
• Nancy • Besançon

**CONGRÈS
NATIONAL**
CNGE Collège Académique



24^e

EXERCER
ET ENSEIGNER
LA MÉDECINE
GÉNÉRALE



Strasbourg
Palais de la musique et des congrès

20 • 21 • 22 NOVEMBRE 2024

STRESS

- => hypothalamus
- => système ortho sympathique
- => catécholamines, cortisol, adrénaline et NA

CO-ORGANISÉ
AVEC LES COLLÈGES
RÉGIONAUX

• Strasbourg • Reims • Dijon
• Nancy • Besançon

**CONGRÈS
NATIONAL**
CNGE Collège Académique



24^e

EXERCER
ET ENSEIGNER
LA MÉDECINE
GÉNÉRALE



Strasbourg
Palais de la musique et des congrès

20 • 21 • 22 NOVEMBRE 2024

HYPNOSE

- => hypothalamus
- => neutralisation du système ortho sympathique
- => activation du système para sympathique
- => sérotonine, mélatonine, dopamine, béta-endorphines, leptine et ghréline (comportement alimentaire et balance énergétique)
- => l'intensité et la pénibilité d'une tâche sont moindres qu'en conscience ordinaire.

CO-ORGANISÉ
AVEC LES COLLÈGES
RÉGIONAUX

• Strasbourg • Reims • Dijon
• Nancy • Besançon

**CONGRÈS
NATIONAL**
CNGE Collège Académique



24^e

EXERCER
ET ENSEIGNER
LA MÉDECINE
GÉNÉRALE



Strasbourg
Palais de la musique et des congrès

20 • 21 • 22 NOVEMBRE 2024

Hypnose et Immunologie

- => augmentation de l'interleukine 2
- => stimulation de la production des lymphocytes T
- => stimulation de la production de lymphocytes Natural Killer (capables de tuer sélectivement les cellules tumorales ou infectées par des microbes, tout en sécrétant des cytokines qui stimulent et orientent la réponse des lymphocytes B et T).

CO-ORGANISÉ
AVEC LES COLLÈGES
RÉGIONAUX

• Strasbourg • Reims • Dijon
• Nancy • Besançon

**CONGRÈS
NATIONAL**
CNGE Collège Académique



24^e

EXERCER
ET ENSEIGNER
LA MÉDECINE
GÉNÉRALE



Strasbourg

Palais de la musique et des congrès

20 • 21 • 22 NOVEMBRE 2024

TEMPS EXPERIENTIEL

« Emmène-moi là où c'est bien pour moi maintenant »

(le cadeau-surprise)

CO-ORGANISÉ
AVEC LES COLLÈGES
RÉGIONAUX

• Strasbourg • Reims • Dijon
• Nancy • Besançon

**CONGRÈS
NATIONAL**
CNGE Collège Académique



24^e

EXERCER
ET ENSEIGNER
LA MÉDECINE
GÉNÉRALE



Strasbourg
Palais de la musique et des congrès

20 • 21 • 22 NOVEMBRE 2024

Elaboration des pistes d'amélioration des pratiques

Dans les jours, les semaines qui viennent :

- Pourquoi introduire cette pratique dans votre quotidien ? Quels en seront les intérêts ? Listez les situations concrètes dans votre vie personnelle, professionnelle...
- Comment pensez-vous concrètement intégrer cette pratique d'autohypnose ?

CO-ORGANISÉ
AVEC LES COLLÈGES
RÉGIONAUX

• Strasbourg • Reims • Dijon
• Nancy • Besançon

**CONGRÈS
NATIONAL**
CNGE Collège Académique



24^e



Strasbourg

Palais de la musique et des congrès

20 • 21 • 22 NOVEMBRE 2024

3 mn pour évaluer cet atelier SVP :



CO-ORGANISÉ
AVEC LES COLLÈGES
RÉGIONAUX

• Strasbourg • Reims • Dijon
• Nancy • Besançon

**CONGRÈS
NATIONAL**
CNGE Collège Académique



24^e

EXERCER
ET ENSEIGNER
LA MÉDECINE
GÉNÉRALE



Strasbourg

Palais de la musique et des congrès

20 • 21 • 22 NOVEMBRE 2024

Merci pour votre participation !

Quelques pistes audio en accès libre pour
vous aider... et à diffuser à vos patients.

