



155 avenue Charles de Gaulle
30133 LES ANGLES
Tél : 06.23.14.27.91
contact@espace-psy-formation.fr

Initiation à l'hypnose

*Les fondamentaux de l'hypnose
ericksonienne*

Découvrir et pratiquer les bases de l'hypnose

Cette formation permet de découvrir les outils essentiels de l'hypnose et d'apprendre à guider une personne vers un état modifié de conscience.

Elle transmet les bases relationnelles, les principes de l'induction, le langage hypnotique et plusieurs techniques simples liées aux sensations et aux ressources.

- générer et accompagner un état modifié de conscience
- établir une communication conscient inconscient
- créer et modifier des perceptions et des sensations

Durée : 3 jours soit 21 heures

Tarif : 450 €

Public : Tout public

Prérequis : Aucun prérequis

Objectifs opérationnels

- reconnaître les principaux repères de l'hypnose ericksonienne
- installer une relation propice à l'accompagnement
- conduire une induction et un retour à l'état ordinaire de conscience
- formuler des suggestions simples et adaptées
- mobiliser des techniques liées aux sensations et aux ressources

Module 1 L'hypnose et l'inconscient

- définition et historique de l'hypnose
- différents types d'hypnose
- indications et contre-indications
- inconscient et carte du monde

Module 2 Le B A BA relationnel

- TRI sur l'autre et position basse
- bulle proxémique, calibration et synchronisation
- méta-programmes

Module 3 Transe hypnotique et suggestibilité

- notion et tests de suggestibilité
- effets de l'hypnose et de l'état modifié de conscience

Module 4 Entrée et sortie de l'état modifié de conscience

- inducteurs de transe et induction
- sortie de transe
- suggestions hypnotiques

Module 5 Techniques d'hypnose ericksonienne

- détente corporelle
- Milton model
- truismes et yes-set
- fusibles

Module 6 Techniques liées aux sensations

- suggestions et sensations
- lieu ressource
- ancrages et désactivation d'ancres

Méthodes pédagogiques et évaluation

- apports théoriques et cliniques illustrés par des exemples
- démonstrations et entraînements guidés
- ateliers de mise en pratique en binôme ou en petit groupe
- évaluation formative par observation des pratiques et mises en situation