

INITIATION A L'HYPNOSE ERICKSONIENNE

L'hypnose fascine et fait peur à la fois... la peur vient de la méconnaissance et des idées reçues/préconçues aussi. Elle fascine par le formidable pouvoir qu'on lui attribue...puissante, certes, elle l'est...elle n'est pas « magique » ! Elle demande un apprentissage pour développer un savoir-faire pour soi et les autres. Les meilleurs praticiens en hypnose sont les personnes qui s'auto-hypnotisent elles aussi.

Je vous propose une session d'initiation de 5 jours de formation à l'hypnose éricksonienne. Cette session vous permettra de découvrir concrètement, à travers un enseignement théorique et pratique, la pertinence et la puissance de l'hypnose, à la fois en tant que modèle d'intervention pour soi et les autres, riche en outils simples et pratiques, et en tant que méthode de développement personnel et relationnel (elle est un mode de communication profonde). Nous alternerons les modes visio pour le début et nous profiterons des 3 jours en présentiels pour travailler les modèles ensemble. Quand vous aurez pratiqué régulièrement, nous pourrons reboucler avec une 5^e journée en visio ; répondre à vos questions et affiner encore votre compétence 😊.

Vous pourrez apprécier en quoi l'hypnose est utile dans les différents domaines de votre vie quotidienne, personnelle et professionnelle. Améliorant la conscience et la connaissance de soi, elle vous permet de gagner en temps et en énergie ; vous accédez plus rapidement à certaines « ressources », vous développez le lien entre conscient et inconscient, autrement dit entre le cerveau dit logique et les zones plus sensorielles/émotionnelles et en lien direct avec le corps (sa régulation biologique, ses comportements externes et ses micromouvements).

Ces 4 jours constituent une préambule à un approfondissement si vous êtes intéressés.

Ils sont selon moi surtout **un essentiel quand on accompagne des personnes avec d'autres approches de communication et de soin ou bien-être (PNL, Analyse transactionnelle, ennéagramme, clean, thérapie comportementale, thérapie des psychotraumatismes – EMDR, ICV - sophrologie, diététique, coaching, accompagnement à gérer la douleur, éducation des enfants...).**

L'hypnose permet d'allier le langage corporel et verbal et aide à un meilleur accordage entre les personnes. Je dirai qu'elle a une fonction facilitatrice avec des présupposés très réjouissants : « les contraires cohabitent », « le ET au mieux du MAIS », « la transe -état hypnotique » est un état d'ouverture pour l'apprentissage. L'hypnose « conversationnelle » est assurément un art discret...on saupoudre à discrétion et on crée un espace relationnel propice à la découverte mutuelle.

Quelques précisions sur la méthode et le public concerné :

L'apprentissage de l'hypnose est fait par alternance de théorie, de démonstration avec le public de stagiaire, d'exercices pratiques en groupes de pairs, de retour d'expérience en grand groupe. L'hypnose s'intègre par modélisation et expérimentation essentiellement.

Cette formation ne demande pas de pré-requis.

Elle s'adresse tant aux professionnels de la relation d'aide et de la santé au sens large pour un développement de leurs compétences professionnelles et leur ressourcement personnel, qu'aux professionnels de la communication et de la relation pour mieux communiquer en profondeur et en pleine sérénité, qu'aux personnes désireuses de se sentir plus posées et efficaces pour gérer leur stress et les conflits relationnels professionnels et personnels.

PROGRAMME :

La formation intitulée: **Initiation à l'hypnose éricksonienne** est une formation permettant d'accéder aux outils de base pour installer et utiliser l'état de transe, l'état hypnotique facilitant les apprentissages, les changements et la dissociation thérapeutique et les sorties de transe pathologiques (mises en place inconsciemment).

Ce premier niveau d'apprentissage a pour double objectif:

- le développement de sa capacité à être en transe et à y accompagner l'autre,
- l'utilisation de l'hypnose pour résoudre des difficultés personnelles, stimuler les ressources et aller vers la réalisation de ses objectifs.

Jour 1 en visio (le 3 novembre 2025) : Quelques connaissances en préambule de la pratique :

- le père de l'hypnose éricksonienne : Milton Erickson
- les fondements : les présupposés de base
- quelques éléments neurophysiologiques
- stimuler l'état de transe / induire
- guider durant la transe : induire/ conduire/ formuler pour l'inconscient
- les indicateurs de transe
- approfondir la transe
- sortir de transe et inductions post-hypnotiques
- l'auto-hypnose
- hypnose et autres techniques qui invitent à un état de conscience modifié

Jours 2, 3 et 4 en présentiel (1,2 et 3 avril 2026): Mise en pratique :

- les mouvements inconscients des doigts
- les variations sensorielles/ travailler les sous-modalités sensorielles
- les différents niveaux de transe
- transes pathologiques/ transes thérapeutiques
- la technique d'utilisation
- le recadrage en transe
- créer l'espace à une communication fluide où contraires et paradoxes cohabitent
- la gestion des conflits internes et des tensions associées
- les modèles hypnotiques en EMDR, ICV...

Jour 5 en visio (le 9 juin 2026) :

- journée complémentaire de supervision de votre pratique sera proposée pour revenir sur vos questions et utilisations (qui sera facturée par ailleurs si vous y assistez).

Informations pratiques sur la formation:

Dates : les 22 janvier 2026 puis les 1,2,3 avril et 9 juin 2026

Horaires : en distanciel : de 9h30 à 13 heures et de 14 h30 à 17 heures 45 (6,5 heures)
en présentiel : de 9h30 à 13 heures et de 14 h15 à 18 heures (21 heures)

Lieu : Domaine de la NARTELLE, Sainte Maxime (83)

Les repas peuvent être pris sur place ou en extérieur et sont à charge du stagiaire.

Tarifs : Particuliers, prise en charge personnelle : 550 euros TTC les 5 jours.

Entreprises /libéraux : prise en charge professionnelle : 660 euros TTC les 5 jours (110 euros HT/jour).

Les conditions de règlement sont précisées dans le contrat de formation (30% à la réservation et solde au premier jour de formation, encaissement en fin de formation).