

## JOUONS AVEC L'HYPNOSE ERICKSONIENNE et les techniques approchantes

**L'hypnose fascine et fait peur à la foi** ; 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 mais 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 de 4 jours de formation autour de l'hypnose éricksonienne**, hypnose qui sera le fondement de plusieurs autres techniques à tournure hypnotique. Quand on évolue dans les différents techniques actuelles qui aident au soin des patients avec des troubles « complexes », on retrouve d'office deux dimensions : l'esprit de l'hypnose éricksonienne et la dimension systémique. Cette formation vous permettra de découvrir concrètement, à travers un enseignement très pratique, la pertinence et la puissance de l'hypnose, à la fois en tant que modèle d'intervention pour soi et les autres. Nous alternerons les modes visio pour le début et nous profiterons des 3 jours en présentiels pour travailler les modèles ensemble, et surtout prendre plaisir à apprendre et jouer en même temps ! C'est l'esprit même de l'hypnose que de créer des passerelles et des espaces d'apprentissages ! Quand vous aurez pratiqué régulièrement, nous pourrons reboucler avec une demi-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** un complément à toutes vos approches. Ils sont selon moi surtout **un essentiel quand on accompagne des personnes dans le 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 discréption et on crée un espace relationnel propice à la découverte mutuelle.

### *Quelques précisions sur la méthode et le public concerné :*

L'apprentissage 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.

Nous mixerons hypnose éricksonienne, certaines techniques utilisées en EMDR et en ICV, l'idée étant de bien saisir comment on exploite la dimension hypnotique pour faciliter les liens tête-corps, et la résolution des dissociations.

Cette formation s'adresse 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 ainsi qu'aux professionnels de la communication et de la relation pour mieux communiquer en profondeur et en pleine sérénité.

## PROGRAMME :

La formation intitulée: **Jouons avec l'hypnose éricksonienne et autres techniques hypnotiques** 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).

### **Jour 1 en visio (le 22 janvier 2026) : demi-journée de 14h à 17h45 :**

#### **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 :**

- le body scan, le contenant et travailler dans la fenêtre de tolérance
- les variations sensorielles/ travailler les sous-modalités sensorielles
- la technique d'utilisation et association/ dissociation
- le recadrage en transe
- créer l'espace à une communication fluide où contraires et paradoxes cohabitent (modèle des complexes)
- la transe UP avec EMDR, ligne du temps (inspiré ICV)
- modèles de traitements de la dissociation et des traumatismes (avec possibilité de travailler avec des modèles que vous utilisez déjà ou apport de nouveaux modèles)
- un travail sur les peurs et fausses croyances sur l'hypnose et ses usages

### **Jour 5 en visio (le 9 juin 2026) : demi-journée de 14h à 17h45 :**

- demi-journée visio pour retours sur votre pratique et questions qui sera aussi l'occasion d'apporter un cas de suivi si vous le souhaitez.

## **Informations pratiques sur la formation:**

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

**Horaires :** en distanciel : de 14 h à 17 heures 45 (7 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 : 460 euros TTC les 4 jours.

Entreprises /libéraux : prise en charge professionnelle : 550 euros TTC les 4 jours (115 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).