



HYPNOSE Ericksonienne

L'hypnose Ericksonienne, pratique respectable est une technique dont l'efficacité est aujourd'hui incontestable.

Elle est utilisée aujourd'hui aussi bien dans le monde médical (interventions chirurgicales, thérapie anti-douleurs...) qu'en psychothérapie. C'est un outil qui s'appuie sur les capacités de notre inconscient.

Durée de la formation

Formule INTENSIVE (technicien + praticien)

durée : 24 jours

Module 1 : TECHNICIEN

durée : 12 jours

Module 2 : PRATICIEN

durée : 12 jours

Module 3 : MAITRE PRATICIEN

durée : 10 jours

Description

En formation, vous intégrez l'Essence même du Savoir-faire pour Savoir-être. Vous intégrez aussi l'art de la Communication Hypnotique. Notre but est de former des personnes à la pratique performante de l'Hypnose Ericksonienne & PNL.

Cette formation s'étend sur 34 jours de cours donnés selon 2 niveaux : la théorie et la pratique avec mise en situation.

Il s'agit d'un outil puissant pour favoriser des changements profonds et rapides. Tout au long de la formation, une équipe de personnes-ressources accompagnera les élèves. Ce groupe-ressource est composé d'anciens élèves ayant achevé leur formation de Maître Praticien en Hypnose Ericksonienne & PNL.

Objectif

Apprenez et maîtrisez l'Hypnose Ericksonienne pour découvrir une pratique passionnante. Au-delà d'objectifs spécifiques, vous pourrez devenir thérapeute en hypnose, coach, pédagogue, etc.

Cette pratique trouve également son importance dans tous les domaines de la vie : personnel, relationnel ou professionnel (développement personnel, santé, qualité de vie, ...).

La formation comprend 3 niveaux :

- 1er niveau : Technicien
- 2ème niveau : Praticien
- 3ème niveau : Maître Praticien

Pré-requis

Cette formation s'adresse à toutes personnes désireuses d'apprendre le monde de l'hypnose thérapeutique et aux professionnels de la relation d'aide,

- aux personnes souhaitant se réorienter professionnellement et/ou se développer personnellement.

Il n'y a pas de prérequis nécessaire à la pratique de l'hypnose. Quel que soit son niveau, l'étudiant en Hypnose apprendra ce qu'il doit comprendre par rapport à lui-même et saura utiliser son art selon ses propres capacités, sa personnalité. C'est aussi ce qui le rendra unique.

Plan de la formation

Niveau 1

Technicien - 12 jours (84 heures)

Objectif

Chaque journée de formation sera décomposée en demi-journée : le matin sera consacré à des apports théoriques et l'après-midi à l'application clinique de ces apports. Les apports traités sont :

Jour 1 - (7 heures)

Histoire de l'hypnose

- Préhistoire
- 4000 av. J.-C., 2000 ACN, Antiquité
- premières traces
- Bible
- Autres cultures
- En résumé, est-ce une pratique universelle ?
- Histoire moderne de l'Hypnose
- 16ème, 18ème siècle, 19ème siècle et 20ème siècle
- Parallèlement à l'Hypnose
- De 1950 à 1980

Jour 2 - (7 heures)

M.H. Erickson : sa vie, son œuvre, son héritage

- Biographie
- La PNL – Programmation Neuro-Linguistique
- du point de vue ericksonien
- Son héritage
- Philosophie ericksonienne
- Ethique

Jour 3 - (7 heures)

Qu'est-ce que l'hypnose ?

- Définitions
- Description
- artificiel ou naturel ?
- Description : hypnose et Magnétisme
- Description : forme de sommeil ?
- Description : et ses secrets ?
- Description : inconscient de tout ?
- Description : oublie tout ?
- Description : symptômes disparus
- Descriptions : et les souvenirs refoulés ?
- Du point de vue scientifique
- Transe commune de la vie quotidienne
- Recherche
- Hypnose animale

Jour 4 - (7 heures)

Grands concepts & idées clés

- Idées clés
- idée clé 1 : « Les idées ne sont pas faites pour être pensées, mais pour être vécues » Malraux
- Idée-clé 2 : La parole crée... « Au commencement était le verbe »
- Idée-clé 3 : La vie ne vous donne que ce que vous lui demandez
- Idée-clé 4 : Les gens qui se servent du langage de façon négligée obtiennent des résultats négligeables Bandler & Grinder
- Idée-clé 5 : Chacun de nous fait le meilleur choix possible, au meilleur de ses possibilités pour un moment donné Principe de l'intention positive
- Idée-clé 6 : La pensée et le corps sont en constante interaction Le pont entre la matière et l'esprit : le verbe
- Croyances de la réussite
- Principes de base de la PNL

Jour 5 - (7 heures)

Etats de conscience

- Le Conscient
- L'Inconscient
- Description
- Caractéristiques

Notions de Psychobiologie, physiologie, etc.

- Hypnose = état physio identifié
- Apprentissages & souvenirs = liés à l'état
- Réaccès // recadrage
- Tendances naturelles à l'entropie
- Cycle ultradien
- Ex. de communication esprit-corps
- Amygdale
- Hippocampe

Jour 6 - (7 heures)

Calibration

- Définition
- utilités
- État interne
- Lors d'une séance d'hypnose
- Loi de la demi seconde
- Identifier un état modifié de conscience
- Indicateurs de transe hypnotique
- Indicateurs d'orientation sensorielles
- But
- Comment détecter l'orientation sensorielle
- Prédicats
- Mouvements d'accès oculaires
- Micro-indices d'accès
- Calibrer les sujets aux trois niveaux
- Notions supplémentaires

Congruence

- Congruence et intention : juste attitude
- En résumé

Jour 7 et 8 - (14 heures)

B.A. Ba Relationnel

- Synchronisation
- Définition

Utilités

- 3 étapes pour se synchroniser
- Observation
- Règles à respecter
- Quelques Canaux pour se synchroniser
- Leading / conduite
- Bases de la communication
- Tri sur l'autre
- Position basse
- Proxémique
- Ecoute active
- Utilités
- Positions de perception
- Reformulation
- Utilités
- Différents types

- Questionnement
- Deux types
- Choix du vocabulaire
- Vocabulaire orienté solution
- Vocabulaire positif
- Connaître la personne
- Connotation positive

Jour 9 et 10 - (14 heures)

Méta-programme

- Perception
- Organisation & évaluation de l'info
- Motivation et Décision

Méta-modèle

- Introduction
- Définition
- Langage
- Deux buts
- 3 mécanismes → 12 violations
- Sélections
- Généralisations
- Distorsions

Jour 11 - (7 heures)

Carte du monde

- Description
- Limitations neurologiques
- Limitations socio-génétiques
- Limitations personnelles
- Processus/capacités du cerveau
- Construction
- Système de perception
- Filtres de perception
- Système de représentation
- Notre modèle du monde
- Mécanismes

Jour 12 - (7 heures)

Submodalités

- Introduction
- Description
- Utilités
- Sub-modalité critique
- Utilisations
- Buts ?
- Travailler avec les sub-mod
- Listes non exhaustives de sub-modalités
- Sub-modalités visuelles
- Sub-modalités auditives
- Sub-modalités kinesthésiques
- Autres caractéristiques

Détermination d'objectif

- Définir l'objectif
- Motivations
- L'écologie

Induction

Niveau 2

Praticien - 12 jours (84 heures)

Objectif

Chaque journée de formation sera décomposée en demi-journée : le matin sera consacré à des apports théoriques et l'après-midi à l'application clinique de ces apports. Les apports traités sont :

Jour 1 - (7 heures)

Ancrages

- Description
- Protocoles de base
- Créer un ancrage positif
- Ancrage de ressources empilées sur la main
- Désactiver un ancrage
- principe de base en 5 étapes
- Techniques complexes d'ancrage
- Ancrer un état de ressource
- Associer des ancrages pour les neutraliser
- Associer des ancrages pour les renforcer

Détermination d'objectif en 7 points

- Quoi ?
- Pourquoi ?
- Les indicateurs de changements
- L'écologie → enlève les freins au changement
- Améliorez et précisez l'objectif
- Ressources actuelles
- pont sur le futur

Jour 2 - (7 heures)

Niveaux Logiques

- Description
- Environnement
- Comportement
- Capacités
- Croyances et valeurs
- Identité
- Niveau d'appartenance ou spirituel
- Niveaux Logiques de la pensée et du changement
- Utilisation
- MÉTHODE : aligner les niveaux logiques

Jour 3 - (7 heures)

Croyances & Valeurs

Les croyances

- Définition
- Expérience de Rosenthal & Jacobson
- Vraies ou FAUSSES ?
- Quelles sont vos CROYANCES ?
- Agir sur les croyances
- Modifier une croyance limitative
- Remplacer une croyance limitative
- Changer une croyance via les submodalités
- Changer une croyance au niveau inconscient

Valeurs

- Définition
- Naissance des valeurs
- Avoir une idée claire de ses valeurs
- Quelles sont vos VALEURS ?

- Identifiez les valeurs qui vous motivent
- Passez en revue votre liste pour voir si vous n'avez rien oublié
- Classez vos valeurs par ordre de priorité
- Définissez vos valeurs
- Réfléchir sur ses valeurs

SCORE

- Description
- Méthode

le Squash

Jour 4 et 5 - (14 heures)

Milton modèle

1^{ère} partie

- Le savoir parler
- Artistiquement vague - langage non spécifique
- Instructions de procédures
- Nominalisations
- Verbes non spécifiques
- Phrases sans indice de référence
- Omissions
- Quantificateurs universels

Liaisons

- Les liaisons TEMPORELLES
- les liens de cause à effet
- Provoquer du "oui"
- Truismes
- Yes Set
- Les présuppositions et le double lien

2^{ème} partie

- Le "non" et les négations
- Les instructions cachées
- Par questions
- Par demande
- Par histoire encadrée

- Mais / et
- Anticipation et lecture de pensée

3^{ème} partie

- "N'est-ce pas"
- Utilisation des temps
- Dissocier
- La confusion
- Microdynamique
-

4^{ème} partie

- Imprévisibilité - humour - provocation
- Précision
- Imprévisibilité
- Au niveau non verbal
- Au niveau verbal
- Humour

- Provocation
- Exagération
- Se mettre en colère
- Autre technique supplémentaire
- Fractionnement
- Boule de billard - communication rebondissante
- Saupoudrage
- Directive impliquée
- Anecdotes et métaphores
- Méta-modèle et Milton modèle : mémo

Accompagner le changement

Jour 6 - (7 heures)

Ligne du temps

- Trouver sa ligne du temps
- Le passé
- Le futur
- Le présent
- Réorganiser la ligne du temps
- Quelques techniques PNL utilisant la ligne du temps
- La Danse du Score
- Découvrir votre ligne de temps
- Modifier la ligne du temps
- Ouvrir la boîte à outils
- Voyager sur votre ligne de temps vers plus de bonheur
- Libérer les émotions négatives et les décisions limitantes

Machine à phrases

- Description
- Méthode

Jour 7 - (7 heures)

Inductions hypnotiques - approfondissement

- Fonctionnement
- Techniques d'induction
- Par accompagnement dans un souvenir agréable
- Souvenir hypnotique
- Imaginer UNE EXPÉRIENCE hypnotique
- Par accompagnement dans une modalité sensorielle différente
- Utilisation de la voix
- Utilisation des modalités sensorielles
- Spirale sensorielle
- Variante : par 5 propositions ascendantes
- Par glissement de modalité d'orientation sensorielle
- En amplifiant ce que le sujet présente
- Balance respiration - fermeture des yeux
- Balance contraction musculaire - relâchement
- Par la saturation psychique
- Par la fixation
- Escalier ou décompte
- Passerelle sensible
- Avec un "sujet de paille"- utiliser un intermédiaire
- A l'aide d'un phénomène de persuasion

Jour 8 et 9 - (14 heures)

Suggestions hypnotiques

- Définition
- A titre d'information

SUGGESTIONS

- Description
- Suggestions directes
- Autres utilités des suggestions directes
- Suggestions directes camouflées
- Suggestions indirectes
- Par disposition d'esprit
- Suggestion inversée
- Saupoudrage
- Par négation - négation paradoxale & multiplication des négations
- Par apposition d'opposés
- Suggestion composée
- Suggestion intercontextuelle
- Avec un lien temporel

- Par évocation
- Suggestion qui couvre toutes les possibilités d'une classe
- Par phrase ouverte
- Par confusion
- Suggestions activatrices
- Suggestions non-verbale et para-verbale
- Suggestions tacites
- Suggestions post-hypnotiques
- Caractéristiques
- Comportements automatiques
- Prédications réalisantes
- Quelques astuces

Jour 10 - (7 heures)

Structures de la séance

- Aperçu général
- Description par étape
- Anamnèse
- Induction
- Absorption
- Dissociation
- Phase de travail
- Ré-association
- Vérification - débriefing

Jour 11 - (7 heures)

Phénomènes hypnotiques

- Utilisations
- Techniques
- Signaling
- Catalepsie
- Paralysie
- Lévitacion
- Amnésie
- Comment l'induire ?

Jour 12 - (7 heures)

Recadrage

- Description
- Recadrage verbal
- Recadrages liés au temps
- Recadrage par contre-exemple
- Changer la perception
- Par amplification / réduction
- Par l'absurde
- Recadrages PNL
- Recadrage de contexte
- Recadrage de processus
- Recadrage de sens

Protocoles

- Recadrage hypnotique
- Recadrage par mise entre parenthèses
- Recadrage par métaphore
- Recadrage en 6 points

Niveau 3

Maître praticien - 10 jours (70 heures)

Objectif

Chaque journée de formation sera décomposée en demi-journée : le matin sera consacré à des apports théoriques et l'après-midi à l'application clinique de ces apports. Les apports traités sont :

Jour 1 et 2 - (14 heures)

Phénomènes hypnotiques

- Utilisations
- Techniques

Recadrage

- Description
- Recadrage verbal
- Présumer que la thérapie peut être brève
- Recadrages PNL
- Protocoles

Jour 3 et 4 - (14 heures)

Protocoles pour le changement de comportement

- Intégrer un nouveau comportement
- Mise en place d'un nouveau comportement
- Autres protocoles liés au changement de comportement

Protocoles

- Mettre un tigre dans sa pratique
- Se faire une image permanente
- Les métaphores du guide intérieur
- Les tâches du guide intérieur
- La « machine à changer »

Jour 5 et 6 - (14 heures)

Coupure du lien et deuil

- Faire le deuil d'un être cher
- Couper les liens
- Le pardon

Techniques des allergies

Technique des phobies

- Protocole des phobies
- Autres points importants et utiles
- Version accélérée

Squash

Jour 7 et 8 - (14 heures)

Protocoles

- Chercher une ressource dans le futur
- Planifier l'avenir
- Changer les croyances

Ré-empreinte

- Autre version

Remodélisation d'histoire de vie

- Protocole
- But de ce protocole

Cercle des ressources

Swish

- Swish visuel

Jour 9 et 10 - (14 heures)

Les métaphores

- Métaphores thérapeutiques
- Le langage métaphorique
- Caractéristiques et avantages de la communication métaphorique
- Différentes sortes de métaphores
- Utilisation pour favoriser
- Notes Colette

Ligne du temps

- Trouver sa ligne du temps
- Réorganiser la ligne du temps
- Quelques techniques PNL utilisant la ligne du temps
- La Danse du Score
- Découvrir votre ligne de temps
- Modifier la ligne du temps
- Ouvrir la boîte à outils
- Distorsion du temps