

HYPNOSE THERAPEUTIQUE

# Formation professionnelle en hypnose

Exercer l'hypnose thérapeutique dans un cadre  
professionnel



# Formation professionnelle en hypnose thérapeutique

Enseignée par Maha Lahode Formatrice BFFA et Hypnothérapeute en hypnose thérapeutique et médicale

## OBJECTIF

A la fin de la formation les participants seront en mesure de mettre en pratique leurs acquis et leurs connaissances pour exercer professionnellement l'hypnose thérapeutique

### **Module 1 - Distinguer l'état d'hypnose et induire l'état hypnotique**

Définir l'état hypnotique  
Distinguer la méthode classique et la méthode Ericksonienne  
Choisir et appliquer les tests préliminaires de suggestibilités  
Expérimenter et appliquer une induction de relaxation  
Prendre connaissance des applications d'usages ainsi que des contre-indications  
Se familiariser avec l'histoire de l'hypnose  
Introduire et différencier le conscient et l'inconscient  
Différencier la psychanalyse, les thérapies comportementales et cognitives  
Induire un état hypnotique (poser la voix, le débit, le choix des mots, emphases etc)  
Distinguer les états de profondeurs et les appliquer avec une induction en tenant compte du besoin du patient  
Expliquer le mécanisme des suggestions et leurs impacts sur le comportement  
Identifier les besoins du patient et rédiger les suggestions adéquates  
Utiliser et appliquer l'auto-suggestion  
Appliquer quelques techniques d'approfondissements et d'ancrages  
Appliquer 2 méthodes d'auto-hypnose  
Citer les limites de la pratique

### **Module 3 - Mener la première séance d'anamnèse, gestion de cabinet Découvrir, créer et appliquer les langages hypnotiques Analyser les rêves, les symboles et les maux physiques et émotionnels (Psycho-pathologie) Connaître les règles éthiques de la pratique professionnelle**

Mener une anamnèse selon 2 modèles (BASIC et analytique) en 5 phases : Accueil du patient, ouverture du dossier et prise en charge du patient, déroulé de l'historique du patient et identifier la problématique à traiter  
Définir les buts et les objectifs avec le patient  
Définir et expliquer au patient le déroulé du traitement, la durée approximative et les honoraires  
Expliquer au patient ce qu'est l'hypnose et répondre aux questions  
Identifier les différents langages hypnotiques (autoritaire ou permissif) et créer les suggestions adéquates en fonction du patient et de la problématique  
Analyser les rêves et différencier les symboles et les archétypes selon C.G. Jung  
Identifier les maux physiques et émotionnels du patient afin de compléter le plan de traitement  
Valider les acquis en menant une anamnèse complète en binôme  
Prendre connaissance du code éthique de la NGH ainsi que des règles fondamentales de la pratique.

9 week-ends ou 32 soirées + 10 ateliers (non obligatoire)

178 heures en classe et 90 heures en devoirs personnels et pratique

Prix CHF 4'700.- (+ frais cert. NGH 250.-)

Lieu : Temet Nosce

### **Module 3 - Mener la première séance d'hypnose Etablir un atelier d'auto-hypnose**

Elaborer et structurer un atelier d'auto-hypnose avec : expliquer ce qu'est l'hypnose et l'auto-hypnose, donner les indications de l'auto-hypnose, créer un support de cours, proposer 4 différentes méthodes  
Appliquer la reconnexion, le lieu de sécurité et la bulle  
Citer la structure et les étapes d'une séance d'hypnose  
Analyser et établir la première séance d'hypnose  
Trouver le canal sensoriel préférentiel du patient VAKOG en introduisant les suggestions adéquates à la première séance d'hypnose  
Recueillir les informations et cerner les mécanismes inconscients (croyances, habitudes, réactifs) du patient à l'issue de la première séance  
Valider les acquis en menant une première séance d'hypnose en tenant compte des besoins du patient et de ses mécanismes inconscients  
Citer les différents effets secondaires à l'issue d'une séance  
Reconnaître et prendre en charge une abréaction

### **Module 4 - Appliquer l'hypnose pour la confiance, la gestion du stress et la gestion des émotions Reconnaître les différents courants psychologiques**

Différencier « la confiance, l'égo et l'être »  
Effectuer une brève analyse et identifier les problématiques liés à la confiance, l'égo ou l'être  
Analyser, choisir et appliquer différentes techniques de renforcement de l'Ego et de la confiance  
Reconnaître les indicateurs physiques, psychiques et comportemental du stress ainsi que ses conséquences  
Evaluer le taux de stress à l'aide d'un test (Harte System)  
Reconnaître les différentes émotions et leurs impacts sur notre santé physique et mentale  
Citer les 6 principales émotions selon P. Ekman  
Introduire et analyser les mécanismes du cerveau émotionnel (inconscient) et du cerveau cognitif (conscient)  
Citer et distinguer les grands courants psychologiques en faisant le lien avec les méthodes d'hypnose.  
Proposer et appliquer des méthodes de relaxations et des exercices de gestion du stress et des émotions  
Analyser, choisir et appliquer différentes techniques de la gestion du stress et des émotions

### **Module 5 - Appliquer l'hypnose l'arrêt du tabac Appliquer l'hypnose pour la gestion de la nourriture et des troubles alimentaires**

Citer les besoins du fumeur  
Prendre connaissance des effets du tabagisme sur la santé  
Distinguer les différentes techniques hypnotiques pour l'arrêt du tabac  
Citer des aides (exercices, auto-hypnose, relaxation, sport, activités etc)  
Choisir et appliquer différentes techniques pour l'arrêt du tabac  
Citer les conséquences des mauvaises habitudes alimentaires sur la santé  
Reconnaître le lien émotionnel, affectif et psychique avec la nourriture  
Citer et reconnaître les différents troubles alimentaires (Anorexie, Boulimie)  
Citer les précautions pour la prise en charge des patients souffrant des troubles alimentaires  
Analyser, choisir et appliquer différentes techniques de la gestion de la nourriture  
Analyser, choisir et appliquer différentes techniques des troubles

### **Module 6 - Appliquer l'hypnose analytique : régressions et progressions Appliquer l'hypnose avec les enfants et adolescents**

Citer les principes d'une méthode régressive sous hypnose  
Evaluer les besoins pour une séance de régression.  
Reconnaître les précautions d'usages et les règles fondamentales d'une séance de régression  
Gérer une abréaction en citant et appliquant si nécessaires 4 différentes techniques  
Citer les différentes techniques régressives et leurs implications  
Citer les mécanismes des blocages inconscients et leurs liens avec les maux (psychopathologie)  
Développer les questions durant la séance  
Gérer la décharge émotionnelle  
Effectuer un « nettoyage » émotionnel en développant les suggestions adéquates  
Effectuer la suite de la prise en charge  
Citer les bénéfices et usages des progressions en hypnose  
Analyser, choisir et appliquer différentes techniques de régression et de progressions.  
Citer les besoins fondamentaux de l'enfant  
Prendre connaissance des précurseurs de l'enfance (Piaget, Dolto, Brazelton, etc).  
Les mécanismes du développement de l'adolescence  
Mener une anamnèse avec un enfant/ un adolescent  
Citer les différences entre l'enfant, l'adolescent et l'adulte pour les méthodes hypnotiques  
Choisir une méthode de traitement avec l'enfant/l'adolescent  
Développer des contes métaphoriques pour les enfants, adolescents et adultes  
Adapter les scripts d'adultes aux enfants

### **Module 7 - Appliquer l'hypnose pour les troubles anxieux Appliquer l'hypnose pour les états dépressifs**

Différencier peurs, phobies, angoisses, TOC et anxiété  
Remonter dans l'historique familial  
Evaluer le niveau du trouble anxieux à l'aide de tests (HAD)  
Citer le circuit de la peur et son impact sur notre comportement  
Citer différentes phobies  
Analyser, choisir et appliquer différentes techniques pour les troubles anxieux  
Appliquer une méthode comportementale de désensibilisation progressive sous hypnose  
Différencier une dépression d'un état dépressif  
Citer les précautions d'usages avec les états dépressifs et décider de leur prise en charge ou non  
Evaluer le niveau d'une dépression en développant une série de questions  
Distinguer et choisir une technique hypnotique pour les états dépressifs  
Citer les précautions d'usages

### **Module 8 - Appliquer l'hypnose pour la gestion de la douleur, les dermatoses, les analgésiques, anesthésies Appliquer l'hypnose pour la préparation à l'accouchement**

Différencier les types de douleurs (neurogènes, psychogène, à nociceptions)  
Faire le lien psycho-émotionnel avec la douleur  
Evaluer, reconnaître et caractériser la douleur à l'aide de modèles établis  
Différencier 14 techniques de la gestion de la douleur  
Comprendre l'impact de la douleur sur le psychique  
Analyser, choisir et appliquer différentes techniques de la gestion de la douleur  
Citer différentes pathologies courantes dans les douleurs et les dermatoses  
Appliquer l'hypnose pour un accompagnement en fin de vie et le deuil  
Citez les étapes du deuil  
Appliquer une prise en charge pour un deuil en hypnose  
Citer les étapes de la grossesse et les précautions d'usages avec la femme enceinte  
Citez les étapes de l'accouchement  
Prendre en charge en hypnose, une future maman pour une préparation à l'accouchement  
Effectuer un suivi post-accouchement en hypnose

### **Module 9 - Définir les éléments en présence dans une relation thérapeutique qualitative**

Prise de conscience de la nécessité d'acquérir savoir, savoir-faire et savoir-être pour mener à bien un entretien. Identité du thérapeute, positionnement personnel.  
Comprendre pourquoi il est fondamental d'avoir une anamnèse cohérente, de poser un cadre et de mettre du sens dans sa pratique. Cohérence de l'entretien.  
Dégager les différents aspects auxquels est confronté un thérapeute lors d'un entretien thérapeutique et préparer l'anamnèse future, socle de l'entretien (hors aspects spécifiques inhérents à chaque discipline) sur les plans relationnels et logistiques.

## Titre délivré

Les stagiaires ayant participé au cycle de cours et ayant accompli avec succès les évaluations continues et l'examen final recevront un diplôme d'hypnothérapeute Temet Nosce agréé par l'ASCA ainsi qu'une certification en option "Certified Hypnotist" ou "Certified Hypnotherapist" dispensée par la NGH (frais de certificat NGH non compris dans le tarif de la formation).

Pour obtenir le titre d'hypnothérapeute certifié NGH (sur demande) et le diplôme de Temet Nosce, les participants devront restituer:

PRATIQUE : RÉALISER UNE ÉTUDE DE CAS ET UN TRAITEMENT AVEC UN AUTRE PARTICIPANT (UN MÉMOIRE EST À SOUMETTRE)

PRATIQUE : TRAITER UN VRAI PATIENT : ÉVALUATION ORALE LORS D'UNE SÉANCE AVEC UN PATIENT

THÉORIE : UN EXAMEN ÉCRIT EN FIN D'ANNÉE

THÉRAPIE EN HYPNOSE VALIDÉE DE 20 HEURES AU MINIMUM (10 HEURES EN BINÔME ET 10 HEURES AVEC UN HYPNOTHÉRAPEUTE DIPLÔMÉ)



## Autres information

Révisions : 1 après-midi à convenir

Examen écrit et oral : 5 heures à déterminer avec les participants

Travail personnel et pratique : 86 heures

10 ateliers/supervisions 1x/mois en soirée de 18h à 20h30 à déterminer avec les participants

Plus d'informations et inscriptions sur notre site:

[www.temet-nosce.ch](http://www.temet-nosce.ch)

### Enseignement

Une facilité d'apprentissage grâce aux méthodes actives basées sur la pédagogie de découverte et inversée accessibles et adaptées aux participants. Un encadrement est assuré dans la progression didactique pour transférer les acquis dans la pratique. Le nombre de participants est limité afin d'optimiser un enseignement de qualité.