



# Formation professionnelle en hypnose thérapeutique

Exercer l'hypnose thérapeutique dans un cadre  
professionnel



**HYPNOSE THÉRAPEUTIQUE**

# Formation professionnelle en hypnose thérapeutique - FPHT®

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 suggestibilité
- Expérimenter et appliquer une induction de relaxation
- Prendre connaissance des applications d'usage 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'approfondissement et d'ancrage
- Appliquer 2 méthodes d'auto-hypnose
- Citer les limites de la pratique

### Module 2 - Anamnèse, gestion de cabinet Découvrir, créer et appliquer les langages hypnotiques Analyser les rêves, les symboles et les maux physiques et émotionnels (psychopathologie) Connaître les règles éthiques de la pratique professionnelle

- Mener une anamnèse selon 2 modèles (BASIC et analytique) en 5 phases
- 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
- Définir et identifier les phénomènes de transferts et d'adhérence thérapeutique
- Différencier empathie et sympathie

9 week-ends + 10 ateliers (non obligatoire)

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

En option: Module complémentaire 20%

Prix CHF 5'170.- (+ 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 VAKOG du patient 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'Ego et l'être »
- Effectuer une brève analyse et identifier les problématiques liés à la confiance, l'Ego ou l'être
- Analyser, choisir et appliquer différentes techniques de renforcement de l'Ego et de la confiance
- Reconnaître les indicateurs physiques, psychiques et comportementaux 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 relaxation 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 pour 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 gestion de la nourriture
- Analyser, choisir et appliquer différentes techniques des troubles alimentaires

### 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 implication
- 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 progression
- 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 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.

### 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'usage 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'usage

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

- Différencier les types de douleurs (neurogènes, psychogènes, 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 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'usage 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 10 - En option

A choix: PNL Base, MOHI, Addictions, TimeLine, Immersion, Troubles mentaux, Alimentation  
(Non compris dans le prix de la formation, Rabais de 20% sur le prix indiqué)

## Titre délivré

Les participants ayant suivi le 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:

**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 : PASSER UN EXAMEN ÉCRIT EN FIN D'ANNÉE**

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



## Autres informations

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 18h30 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.