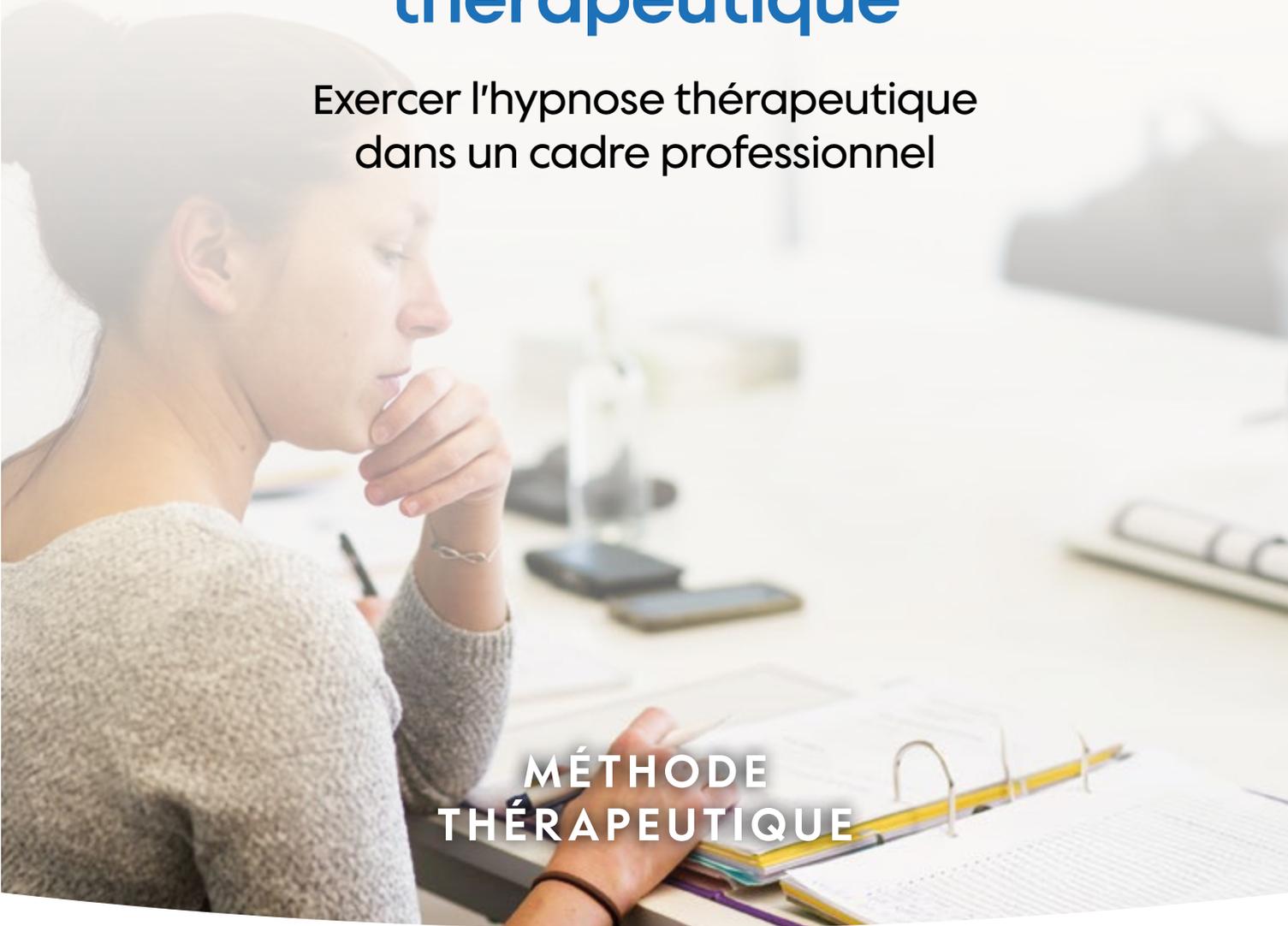


FORMATION INITIALE

# FPHT<sup>®</sup> – Formation professionnelle en hypnose thérapeutique

Exercer l'hypnose thérapeutique  
dans un cadre professionnel



MÉTHODE  
THÉRAPEUTIQUE

# Formation professionnelle en hypnose thérapeutique

FPHT® – NIVEAU I

**OBJECTIFS.** À 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 profondeur 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'autosuggestion
- Appliquer quelques techniques d'approfondissement et d'ancrage
- Appliquer 2 méthodes d'autohypnose
- Citer les limites de la pratique

## MODULE 2. Anamnèse, gestion de cabinet, relation thérapeutique. 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 transfert et d'adhérence thérapeutique
- Différencier empathie et sympathie

<b>DURÉE</b>	9 week-ends + 10 ateliers (non obligatoires) 278 heures (présentiel, travail de groupe et devoirs personnels) - Module 10 en option
<b>LIEU</b>	Temet Nosce • Genève & Valais
<b>PRÉ-REQUIS</b>	Aucun

## MODULE 3. Mener la première séance d'hypnose. Établir un atelier d'autohypnose.

- Élaborer et structurer un atelier d'autohypnose : expliquer ce que sont l'hypnose et l'autohypnose, donner les indications de l'autohypnose, 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 liées 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
- Évaluer 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 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, autohypnose, 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 pour les troubles alimentaires

**MODULE 6. Appliquer l'hypnose analytique :**  
régressions et progressions.  
Appliquer l'hypnose pour les traumatismes.

- Citer les principes d'une méthode régressive sous hypnose
- Évaluer les besoins pour une séance de régression
- Reconnaître les précautions d'usage 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)
- Effectuer une recherche concernant les bénéfices secondaires
- 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
- Différencier peurs, phobies, angoisses, TOC et anxiété
- Remonter dans l'historique familial
- Évaluer 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

**MODULE 10. En option**

- A choix : PNL Base, MOHI®, Addictions, TimeLine, Goulding Method®, Hypnose dans les Soins, Constellation, Alimentation, Hypnose conversationnelle. (Non compris dans le prix de la formation. Rabais de 20% sur le prix de la formation)

**MODULE 7. Appliquer l'hypnose pour les troubles anxieux.**  
Appliquer l'hypnose pour les états dépressifs.  
Appliquer l'hypnose avec les enfants et adolescents.

- 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
- Évaluer 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
- Citer les besoins fondamentaux de l'enfant
- Prendre connaissance des précurseurs de l'enfance (Piaget, Dolto, Brazelton, etc.)
- Comprendre 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 8. Définir les éléments en présence**  
dans une relation thérapeutique qualitative.

- Prendre 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 9. Appliquer l'hypnose pour la gestion de la douleur,**  
les dermatoses, les analgésies et les anesthésies.  
Appliquer l'hypnose pour la préparation à l'accouchement.

- Différencier les types de douleurs (neurogènes, psychogènes, à nociception)
- Faire le lien psycho-émotionnel avec la douleur
- Évaluer, reconnaître et caractériser la douleur à l'aide de modèles établis
- Différencier 14 techniques de gestion de la douleur
- Comprendre l'impact de la douleur sur le psychique
- Analyser, choisir et appliquer différentes techniques de 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
- Citer 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
- Citer 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

## 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, reconnu comme formation de cycle II par l'ASCA, ainsi qu'une certification en option « Certified Hypnotist » ou « Certified Hypnotherapist » dispensée par la NGH\*.

**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.** Effectuer une anamnèse avec un 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 h au minimum dont 10 h en binôme et 10 h avec un hypnothérapeute diplômé)

### Autres informations

- Révisions : un après-midi à convenir
- Examen écrit et oral : 5 h, à déterminer avec les participants
- Travail personnel et pratique
- 10 ateliers / supervisions : 1 fois par mois, en soirée de 18h30 à 20h30, à déterminer avec les participants

### ENSEIGNEMENT

Facilité d'apprentissage grâce à des méthodes actives basées sur la pédagogie de la découverte et la pédagogie inversée, accessibles et adaptées aux participants.

Un encadrement assuré dans la progression didactique pour transférer les acquis dans la pratique.

Un nombre de participants limité afin d'optimiser un enseignement de qualité.

### ÉCOLE ACRÉDITÉE ASCA

**asca** Fondation suisse pour les médecines complémentaires

