

## Comprendre et pratiquer l'hypnose

Le terme « hypnose » désigne à la fois un état de conscience modifiée et un ensemble de techniques utilisées pour parvenir à cet état. L'hypnose clinique, qui fait appel aux procédés de base que sont la respiration, la relaxation et l'imagerie mentale, peut aussi s'utiliser comme une technique de prévention et régulation (autohypnose), et comme une technique de dynamisation et de récupération.

Elle est aussi de plus en plus demandée par les patients dans la prise en charge de leur pathologie (syndrome psychotraumatique, douleur, accouchement, addictions, troubles psychosomatiques et fonctionnels, troubles névrotiques...), ainsi que dans l'accompagnement et le développement personnel (prévention et gestion psychologique du stress, optimisation de la performance...).

Cette formation sur 2 jours est destinée aux personnels soignants et aux professionnels impliqués dans la prise en charge éducative, l'enseignement et l'accompagnement professionnel, qui veulent intégrer cette approche complémentaire dans leur pratique professionnelle.

Vous pourrez découvrir l'état de conscience modifiée, ainsi que les techniques de base permettant d'utiliser l'hypnose dans presque tous les champs d'applications de l'activité humaine : médicale, sportive, psychothérapeutique, artistique, pédagogique, sociale et professionnelle.

### 1<sup>er</sup> jour (7h) - 9h à 12h / 13h à 17h

- L'hypnose clinique et thérapeutique (ericksonienne)
- Le sommeil et l'état de conscience modifiée
- Définition, historique, bases théoriques et caractéristiques de l'hypnose clinique
- Le training autogène de Schultz, l'autohypnose, l'hypnose de spectacle
- La communication thérapeutique, l'alliance thérapeutique
- Les étapes d'une séance et l'apprentissage des techniques de base
- Exercices pratiques : induction hypnotique

### 2<sup>ème</sup> jour (7h) - 9h à 12h / 13h à 17h

- Les thérapies apparentées qui induisent un état de conscience modifiée : relaxation psychosomatique, relaxation progressive de Jacobson, sophrologie, yoga nidra, bio-feedback, PNL, désensibilisation systématique...
- Découverte des approches : cohérence cardiaque, TCC, relaxation psychanalytique, RED, EMDR et mouvements oculaires hypnotiques...
- La mindfulness (thérapie de la pleine conscience)
- Exercices pratiques : induction, safe place, ancrage

*L'EVEIL - centre de formation à l'hypnose clinique et aux thérapies brèves est déclaré organisme de formation professionnelle continue et permet la prise en charge par votre employeur du coût de la formation. Validé Qualiopi, il est référencé par l'ensemble des financeurs de la formation professionnelle. Membre de la Société européenne d'hypnose, il permet d'obtenir le certificat européen d'hypnose.*

*La formation est limitée à 20 participants.*

*Pour vous inscrire : [www.eveil-formation.com](http://www.eveil-formation.com) remplissez et envoyez le formulaire [Inscription / Contact](#)*

*Philippe LHUILLIER Responsable pédagogique - Psychologue clinicien – 06 83 28 34 66 / [eveil@sfr.fr](mailto:eveil@sfr.fr)*