

12 et 13 janvier 2019

## Hypnose et performance

Dans la préparation à la performance on doit considérer : la préparation physique, la préparation technico-tactique et la préparation psychologique.

La préparation psychologique du sportif ou les techniques d'optimisation du potentiel (TOP) pour le militaire, utilisent l'état psychologique spécifique de l'hypnose qui permet de se préparer efficacement et de façon adaptée à diverses situations auxquelles peut être confronté le sportif lors de compétitions, le militaire lors de missions opérationnelles, mais aussi toute personne dans le cadre dans sa vie professionnelle et personnelle.

Cette formation sur 2 jours (14 h) est destinée aux personnels soignants et aux professionnels impliqués dans la prise en charge éducative et l'accompagnement professionnel, qui ont suivi le module « Technique et méthode hypnotiques » ou l'équivalent dans d'autres centres de formation.

Dans la préparation psychologique, la prévention des difficultés rencontrées sur le terrain impose d'agir en amont, afin de bénéficier avec efficacité de la préparation au moment de l'épreuve. Son champ d'application est strictement pédagogique (recouvrant) et l'hypnose est dans cette phase utilisée comme un processus de stabilisation et de relaxation pour accéder à l'imagerie mentale. Seul le psychologue pourra intervenir sur le fond ou dans sa partie réparation (découvrant et thérapeutique).

### La préparation psychologique peut être divisée en trois catégories :

**Les techniques de prévention et régulation.** Elles permettent d'aborder avec un niveau d'anxiété adapté une action à réaliser. L'objectif est de développer chez le sujet des moyens de faire face à des situations de stress. Le sujet est entraîné à reconnaître ses manifestations spécifiques d'anxiété dès qu'elles commencent à se manifester (fréquence cardiaque accélérée, mains moites, etc..) et à partir de cette reconnaissance, les techniques vont lui permettre d'acquérir un conditionnement comportemental positif qui lui permettra de contrôler la situation.

**Les techniques de dynamisation** qui permettent de se préparer pour agir et de mobiliser l'énergie (physique et/ou psychique) nécessaire à l'action.

**Les techniques de récupération.** Elles favorisent le « retour au calme » après une action. Elles induisent une hypovigilance et une hypotonie musculaire « réparatrices ».

Cette formation à vocation pédagogique permettra d'agir efficacement et de façon adaptée, dans les diverses situations auxquelles toute personne peut être confrontée. Cette formation doit permettre :

- d'optimiser la récupération physique et mentale ;
- de se préparer à l'action, de se dynamiser physiquement et psychologiquement avant une activité ;
- de se motiver, de lutter contre le découragement ;
- de réguler les états de stress ;
- de s'adapter à son environnement ;
- d'aborder positivement les événements ;
- de renforcer les aptitudes motrices, techniques et cognitives favorisant l'apprentissage ;
- de favoriser la communication, la cohésion et la synergie au sein du groupe.

## 1<sup>er</sup> jour (7h) - 9h à 13h / 14h à 17h

- . Le sommeil, la vigilance et l'état modifié de la conscience
- . Le stress et les techniques de gestion du stress
- . La respiration contrôlée
- . Les techniques de récupération
- . Induction : signe-signal et lieu secure
- . Études de cas et exercices pratiques

## 2<sup>ème</sup> jour (7h) - 9h à 13h / 14h à 17h

- . Les techniques d'optimisation du potentiel
- . L'acceptation progressive ou a projection mentale de la réussite (PMR)
- . Les techniques de dynamisation, la motivation et la préparation à l'action
- . Les techniques cognitivo-comportementales
- . La dynamisation psycho-physiologique ou la relaxation dynamique
- . Induction et approfondissement : signe-signal, lieu secure et ancrage
- . Études de cas et exercices pratiques

**Tarif pour le module de 14h : 300 €** + 32 € pour les repas de midi

*La formation est limitée à 30 participants.*

*Le centre de formation est déclaré organisme de formation professionnelle continue et permet la prise en charge par votre employeur du coût de la formation. Validé par Datadocx, 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.*

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

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