

# CURSUS HYPNOSE ERICKSONIENNE

12 jours – 78 heures

Apparue au début du XIXe siècle l'hypnose est devenue une vraie thérapie grâce aux travaux de Pierre Janet. Elle est la plus ancienne des thérapies modernes et à ce titre elle concerne tous les professionnels de la relation d'aide.

Les travaux de Milton Erickson ont redonné à cette « ancêtre » un aspect beaucoup plus moderne, plus permissif, respectueux du libre arbitre et une surprenante efficacité adaptée au monde contemporain.

C'est sur le substrat ericksonien que se sont développés le courant systémique, l'école de Palo Alto, le courant solutionniste, la PNL, l'approche narrative.

## **Public concerné :**

Cette formation est destinée aux professionnels de la relation d'aide qui souhaitent se perfectionner dans les techniques de communication et d'accompagnement individuel ou collectif.

Nous incluons dans les professionnels de la relation d'aide : les travailleurs sociaux, les personnels de santé, certains managers (DRH), les consultants, les praticiens en coaching et en psychothérapie, les psychologues, les enseignants, les formateurs, les éducateurs sportifs...

## **Pré requis :**

La formation est ouverte aux professionnels de la relation d'aide.

Une qualification dans un domaine professionnel et une expérience dans les domaines de la relation d'aide, du conseil, de l'enseignement sont souhaitées.

## **Objectifs :**

Cette formation a pour but de vous permettre d'utiliser des techniques de communication hypnotique ericksonienne dans votre pratique professionnelle.

En découvrant comment le langage et la relation construisent l'expérience vous pourrez plus facilement conduire vos clients, élèves, stagiaires, sportifs, coachés et collaborateurs vers une vision positive d'eux mêmes et de leur vie basée sur la perception des ressources, sur la construction d'objectifs réalisables, l'acceptation du présent et la dissolution des problèmes.

## **Méthodes pédagogiques :**

Les méthodes pédagogiques sont celles qui sont décrites dans la fiche :

« Méthodes pédagogiques des formations Hexafor », elles reposent principalement sur des démonstrations et sur l'expérimentation par groupe de 2 ou 3 des techniques enseignées.

Un entraînement régulier entre les modules ainsi qu'une production écrite sont nécessaires pour atteindre les objectifs de la formation.

## **Certificat de fin de stage**

Une attestation de formation est remise à tous les stagiaires, un certificat est remis aux stagiaires qui auront le niveau requis et qui auront produit un travail écrit.

Ces deux points sont développés lors de l'entretien préalable ou au plus tard lors du premier module.

## **Programme de la formation**

### **Module 1 Les bases de l'hypnose ericksonienne**

Animé par Bertrand Hénot

#### **Objectifs du module**

À l'issue de ce module, vous serez capable de :

- Pratiquer pour vous-même l'auto-hypnose
- Reconnaître les indicateurs de transe
- Vous synchroniser sur le non verbal et sur le rythme du client
- Accompagner le client avec le non verbal
- Guider dans un souvenir agréable
- Calibrer les réponses non verbales du client

#### **Contenu du module**

- Historique de l'hypnose ericksonienne
- Présupposés de l'hypnose ericksonienne
- La synchronisation et guidage non verbal (mirroring – pacing – leading)
- Les indicateurs de transe
- Les phénomènes de transe
- L'induction simple accompagnement – guidage 5 4 3 2 1
- L'induction par souvenir agréable
- L'autohypnose (induction VAK 321)
- Les signaux des doigts (signaling)
- La suggestion post hypnotique (voir les mains)

### **Module 2 Le langage hypnotique**

Animé par Bertrand Hénot

#### **Objectifs du module**

À l'issue de ce module, vous serez capable de :

- Utiliser à bon escient un langage flou et imprécis
- Utiliser à bon escient un langage sensoriellement spécifique
- Utiliser un langage dissocié
- Guider un sujet en utilisant les 5 canaux sensoriels
- Construire des métaphores
- Proposer du choix au client afin d'éviter les résistances
- Utiliser la communication indirecte
- Conduire dans la sécurité

#### **Contenu du module**

- Les canaux sensoriels
- Le Milton modèle
- Les métaphores
- Induction par expérience universelle - souvenir de transe – confusion
- Ancrage - lieu sûr Fusible de protection

## **Module 3 L'hypnose centrée sur la solution**

Animé par Bertrand Hénot

### **Objectifs du module**

À l'issue de ce module, vous serez capable de :

- Aider un sujet à trouver ses propres solutions et construire un passé ressourçant et un futur motivant
- Repérer les exceptions et les utiliser
- Construire un protocole et le suivre
- Guider en sécurité en évitant les abréactions

### **Contenu du module**

- L'identification du problème et la recherche des exceptions
- Le guidage dans l'exception
- La question-miracle
- La prescription de tâches solutionnistes
- Les fusibles de sécurité

## **Module 4 L'hypnose du présent**

Animé par le Dr Alain Vallée

### **Objectifs du module**

À l'issue de ce module, vous serez capable de

- Déterminer la composante présente d'un problème, et savoir la dégager des artefacts du passé et du futur
- Déterminer la composante émotionnelle corporelle d'un problème
- Construire un recadrage adapté à ce travail
- Pratiquer une méthode d'autohypnose renforçant vos capacités professionnelle
- Utiliser cette capacité pour aider d'autres personnes

### **Contenu du module**

- Présentation de l'hypnose de l'acceptation
- Abord de quelques éléments philosophiques et psychologiques
- Révision d'une expérience concrète et irréfutable d'hypnose
- Construction d'une analgésie de la main
- Apprentissage de l'autohypnose centrée sur l'acceptation
- Apprentissage du recadrage basé sur la sensation d'émotion
- Exemples pratiques

## **Module 5 L'hypnose centrée problème**

Animé par le Dr Julien Betbèze

### **Objectifs du module**

À l'issue de ce module, vous serez capable de

- Poser des questions basées sur le modèle de Palo Alto
- Repérer les tentatives de solutions inadaptées
- Trouver le thème des tentatives de solution
- Bloquer les tentatives de solution
- Donner un autre sens au problème
- Prescrire des tâches stratégiques
- Externaliser les problèmes internalisés
- Explorer un problème pour mieux le comprendre et faire émerger les exceptions
- Faciliter la prise de décision

### **Contenu du module**

- Le modèle de Palo Alto
- Le modèle de Rossi
- Milton Erickson et l'hypnose « profonde »

## **Module 6 L'hypnose et « quoi faire quand »**

Animé par Bertrand Hénot

### **Objectifs du module**

À l'issue de ce module, vous serez capable de

- Travailler à partir des cauchemars et de peurs de vos clients pour les dissoudre
- Créer une relation de coopération entre le client et son inconscient
- Choisir une intervention adaptée en fonction d'une situation
- Utiliser à bon escient chaque type d'hypnose

### **Contenu du module**

- La gestion des peurs (technique sénoï - Patricia Garfield)
- Le recadrage en 6 étapes
- Étude de cas et quoi faire quand
- Feed-back sur le travail écrit
- Évaluation