# Hypnose et addictions

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 1802121F — Mise à jour : 5 novembre 2026

Organisme responsable : **EPSYLONE**

## Présentation de la formation

**Objectifs**

Comprendre le fonctionnement du phénomène addictif, maitriser la compréhension de ses mécanismes et la manière dont la pratique de l'hypnose peut apporter une aide pour la gestion de la dépendance.

**Programme**

**La dépendance dans tous ses états**

• la notion d'addiction et les différentes formes de dépendances • la bataille des deux cerveaux • dépendances psychologiques, psychique et affective • de quoi pouvons-nous devenir dépendants ? • les effets psychoactifs • le pouvoir addictogène • la dynamique de consommation • les critères d'addiction d'après aviel goodman

**Accompagner une personne dépendante**

• principes généraux • théorie de l'auto-organisation • hypnose et dépendances

**La maladie alcoolique**

• la nocivité de l'alcool / les seuils de risques définis par l'oms • les outils de repérage

**Les dépendances aux substances**

• les benzodiazepines • le cannabis • l'héroïne • la cocaïne • le lsd • le purple drank

**Les dépendances comportementales**

• la cyberdépendance • les jeux d'ordinateur et internet • le cyber-épistémophile • le hacker (ou addict de l'interdit) • le cyber talk-addict • les acheteurs compulsifs • la bigorexie • le sport intensif ou la fin des émotions • le jeu pathologique • le workaholisme • la dépendance sexuelle

**Troubles du comportement alimentaire**

• anorexie mentale • la boulimie • les autres troubles du comportement alimentaire

**Les dépendances licites**

• le sucre • le chocolat • l'overdose de caféine

**La dépendance au tabac**

• le tabac dans l'histoire • arrêt du tabac • chimie de la fumée principale de cigarette • additifs du tabac

**Une question de motivation**

**La dépression**

**Interventions thérapeutiques et objectifs**

## Certifications préparées et métiers visés

| Niveau d'entrée | Niveau de sortie |
| --- | --- |
| **Sans niveau spécifique** | **Sans niveau spécifique** |

## Dates et lieux de formation

| N° session | Modalité | Lieu | Du | Au |
|---|---|---|---|---|
| 2135333S | Présentiel | Rennes | 20/10/2026 | 23/10/2026 |
| 2333488S | Présentiel | Caudan | 06/12/2027 | 09/12/2027 |

Source : GREF Bretagne #1802121F