Techniques d’hypnose appliquées à la relation d’aide

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 2393991F — Mise à jour : 20 janvier 2026

Organisme responsable : **SENSALYS**

Présentation de la formation

Objectifs

Module 1 : Le Stagiaire est capable de pratiquer une séance d’hypnose simple pour la prise en charge du stress et de la confiance en soi d’un consultant. Il sait créer des protocoles spécifiques à cet effet. Il est capable d’enseigner la pratique de l’auto-hypnose au consultant

Module 2 : Le Stagiaire dispose de la méthodologie pour réaliser un entretien personnalisé dans le but de préciser la problématique du consultant et de définir un objectif avec lui. Sur la base de cet entretien, le Stagiaire est capable de construire un plan de travail et de réaliser des séances d’hypnose personnalisées. Il sait notamment créer des suggestions et des métaphores appropriées au vécu du consultant, à sa problématique et à l’objectif qu’il a défini avec lui.

Module 3 : Le Stagiaire acquiert des connaissances de base en psychopathologie. Il intègre la pratique de la régression d’âge sous hypnose et est ainsi capable de travailler sur l’origine d’une problématique émotionnelle du consultant.

Programme

Alternance d’exposés théoriques, de démonstrations, d’études de cas, de travaux pratiques supervisés.

Module 1 : les bases de l’hypnose (56 h)

- Définitions - Histoire
- Du conscient au subconscient
- Revue des pratiques professionnelles
- Les différents états d’hypnose et les niveaux de profondeur, inductions, relaxation progressive, approfondissement, suggestions, métaphores, ancrages, mot clef, auto-hypnose
- L’hypnose appliquée aux consultant(e)s en manque de confiance et à la gestion du stress.
- Communiquer efficacement avec un/une consultant(e)
- Transmettre l’auto-hypnose au/à la consultant(e)

Module 2 : L’hypnose appliquée à la relation d'aide (56 h)

- La construction de l’entretien personnalisé avec le/la consultant(e)
- La construction du plan de travail.
- La séance d’hypnose : comportement du professionnel, préalables à la séance d'hypnose.
- Techniques d’hypnose / Mise en application pratique : suggestibilité, protocoles d’induction, protocoles d’induction rapide, approfondissement et fractionnement, suggestion post-hypnotique, saupoudrage, métaphore, ancrage mot-clé, protocoles d’ancrage.
- L'ici et maintenant : distorsion du temps
- L'homonymie
- L’hypnose appliquée à la relation d’aide : méthodologie
- La place de la symbolique
- Éveil à l’intuition, à la créativité, au subtil
- Métaphores et suggestions adaptées à la relation d’aide

Module 3 : Régression d’âge - Psychopathologie (56 h)

- La régression d’âge sous hypnose appliquée à la relation d’aide : qu’est-ce qu’une régression ? Principe de la régression, différentes méthodes de régressions.
- L’enfant intérieur
- Travaux de réparation : pardon, couper les liens, scène de théâtre (prendre sa place)
- Étude de cas
- Process de l'hypnose appliquée à la relation d’aide : synthèse de la méthodologie complète
- Initiation à la psychopathologie : Définitions et repérage (psychoses, névroses, troubles de l'humeur, états limites, psychopathies, perversions) / Incompatibilités avec la pratique de l’hypnose.

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée

Sans niveau spécifique

Niveau de sortie

Sans niveau spécifique

Métiers associés

K1103 — Développement personnel et bien-être de la personne

K1104 — Psychologie

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2177876S	Présentiel	Quimperlé	01/06/2026	31/03/2027

Source : GREF Bretagne #2393991F