Spécialisation HACT - Hypnose d'Acceptation et d'Engagement Thérapeutique

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 25189233F — Mise à jour : 29 juin 2026

Organisme responsable : **EPSYLONE**

Présentation de la formation

Objectifs

Accéder à un niveau d'expertise supérieur dans l'intégration de l'hypnose avec les principes de la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) pour un accompagnement thérapeutique profond et transformateur.

Qu'est-ce que la HACT ?

La HACT (Hypnose d'Acceptation et d'Engagement Thérapeutique) combine les états modifiés de conscience hypnotiques avec les concepts fondamentaux de l'ACT : acceptation psychologique, défusion cognitive, présence à l'instant, soi comme contexte, valeurs et action engagée. En tant que praticien spécialisé, vous apprendrez à utiliser l'hypnose pour faciliter l'acceptation des expériences difficiles, la défusion des pensées limitantes et l'engagement dans des actions alignées avec les valeurs profondes de vos clients avec une efficacité remarquable.

Programme de formation approfondi

Notre module couvre l'ensemble des protocoles essentiels : fondements théoriques de l'ACT et de la flexibilité psychologique, hexaflex ACT en état hypnotique, protocoles d'acceptation des émotions et sensations difficiles, techniques de défusion cognitive sous hypnose, ancrage dans le moment présent et pleine conscience hypnotique, travail sur le soi observateur, clarification des valeurs en transe, et engagement comportemental guidé par les valeurs. Vous maîtriserez également les techniques avancées de gestion de l'évitement expérientiel et d'accompagnement des troubles anxieux, dépressifs et de la douleur chronique par la HACT.

Une expertise immédiatement applicable

Dispensée par des formateurs certifiés en hypnose et ACT de l'Institut Epsylone, cette formation combine théorie structurée, démonstrations complètes en direct et pratique intensive. Vous repartirez avec des outils puissants pour accompagner vos clients vers plus de flexibilité psychologique, d'acceptation et d'une vie guidée par leurs valeurs profondes.

Programme

- Qu'est-ce que la douleur
- La douleur à travers les âges
- Le parcours de l'information douloureuse
- La perception de la douleur
- Le modèle de peur évitement
- L'HACT, un processus graduel
- Les stratégies d'adaptation
- La fusion et la défusion
- Le mindfluness et la bienveillance

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée	Niveau de sortie

Sans niveau spécifique	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
2333501S	Présentiel	Caudan	09/06/2027	10/06/2027

Source : GREF Bretagne #25189233F