

Programme d'Hypnose rapide

Durée : 2 jours



1/ Qu'est ce que l'hypnose ?

- Historique
 - o l'hypnose d'hier
 - o l'hypnose d'aujourd'hui
- Différents types d'hypnose
 - o Ericksonien
 - o Classique
 - o Humaniste
 - o Médicale
 - o Hypnose rapide
 - o Hypnose de spectacle
 - o Hypnose de rue
- L'état hypnotique
 - o Découverte et explication
 - o Trances quotidiennes et dirigées
 - o Trances spontanées négatives et positives
- Les champs d'application de l'hypnose
 - o Indication
 - o Contre-indications
 - o Position de l'hypnotiseur et la loi

2/ La pratique de l'hypnose rapide

- Ethique et déontologie
- Objectif bienveillance
- Démonstration
 - o abordage/pré-talk
 - o effet et phénomènes hypnotiques
 - o transe de bien être
 - o réveil

3/ Les différentes techniques

- Aborder les gens
- Le pré-talk
 - o Peurs
 - o Questionnements
 - o Magnétisme

- Est ce qu'on dort en hypnose ?
- Tout le monde est il hypnotisable ?

- Ecouter l'autre, calibrer sa perception du monde
 - VAKOG
 - Savoir écouter
 - Synchroniser
 - Démo : décaler l'état

- Exercices (tests) et phénomènes hypnotiques
 - Lévitations des mains
 - Mains aimantées
 - Doigts aimantés
 - Bascule en arrière
 - Doigt au front
 - Frapper dans les mains et ressentir
 - Doigts collés

- Signes de transe
 - Extérieurs
 - Intérieurs

- Les inductions
 - Fixation d'un point
 - Souvenir agréable
 - Doigts vers le front
 - Abaissement mains ou doigts collés
 - Marchand de sable
 - Par ratification et phénomènes hypnotiques interne/externe
 - Elman (démo)

- L'approfondissement
 - Comptage
 - Escaliers
 - Métaphore
 - Phénomènes hypnotiques enchainés
 - Par ancrage

- La sortie de l'état hypnotique
 - Par suggestion de retour progressif
 - Comptage
 - Par ancrage de retour
 - Par levier de phénomène hypnotique

- Comment réaliser une induction instantanée
 - Explication de l'effet
 - Le pattern : naturel et provoqué
 - Mise en place d'un pattern
 - Rupture

- Suggestion simple et directe
- Approfondissement
- Contrôle de la profondeur ou stabilité de la transe

- Inductions instantanées
 - Par pression (RP)
 - Poignée de main (RP)
 - Orientation de la tête (RP)
 - Détendu/relâché et 3 inspirations (RP)
 - Fascination du regard (RP)
 - Doigts devant les yeux (RP)

- Les suggestions post-hypnotiques
 - Définir l'objectif de la personne dans le pré-talk

- La gestion des résistances
 - Calibrer les peurs
 - Rassurer, accompagner
 - Transe partielle

4/ Que faire quand la personne est en transe

- Respecter l'écologie de la personne
- Restez simple
- L'hypnose n'est pas de la détente mais peu détendre...
- Poser un ancrage (ancrage simple)

Remarques générales

- Les modules sont ponctués de mise en pratique non décrites dans le programme
- Dans le déroulement de la 2^{eme} journée, la matinée est consacrée à la théorie et l'après midi exclusivement à la pratique, avec des personnes extérieures à la formation et désireuse de découvrir l'hypnose.
- Les horaires de base de formations sont les suivants : 8h30-18h30 (*peut déborder le soir*)

Remise des certificats de « formation à l'hypnose rapide »

