Les Ateliers du Sud – Patricia BENOIT

SOPHROLOGIE - HYPNOSE ERICKSONIENNE et ASSOCIATIVE - PNL / ART THERAPIE

Formation Professionnelle en Hypnose

Transformez votre passion pour l'accompagnement en métier reconnu. Cette formation complète et certifiante Qualiopi vous permet de maîtriser toutes les techniques d'hypnose thérapeutique et de vous installer comme praticien professionnel. Un parcours structuré de 180 heures pour acquérir une expertise solide et démarrer votre activité en toute confiance.

Siret : 49074363200048

Qualiopi : Certificat n° F0558-1-R1

Numéro de formatrice : 93060971106





INFORMATIONS PRATIQUES

Votre Formation en Détails

Durée Totale

180 heures au total : 144h de cours en présentiel, 35h de stage en entreprise et 1h de qualification

Horaires

Cours de 9h à 16h avec pauses régulières pour optimiser l'apprentissage

Qualification

Qualification Professionnelle de Praticien en Hypnose certifiée Qualiopi délivrée après soutenance devant jury

Prérequis

Aucun diplôme requis. Ouvert à tous les profils (reconversion, complément). Entretien préalable pour valider votre projet

Tarifs

2 975€. Prise en charge OPCO possible. Facilités de paiement jusqu'à 20x sans frais

Lieu

31 rue de Paris, 06000 Nice. Sessions tout au long de l'année, présentiel

Notre Accompagnement

Suivi Individuel

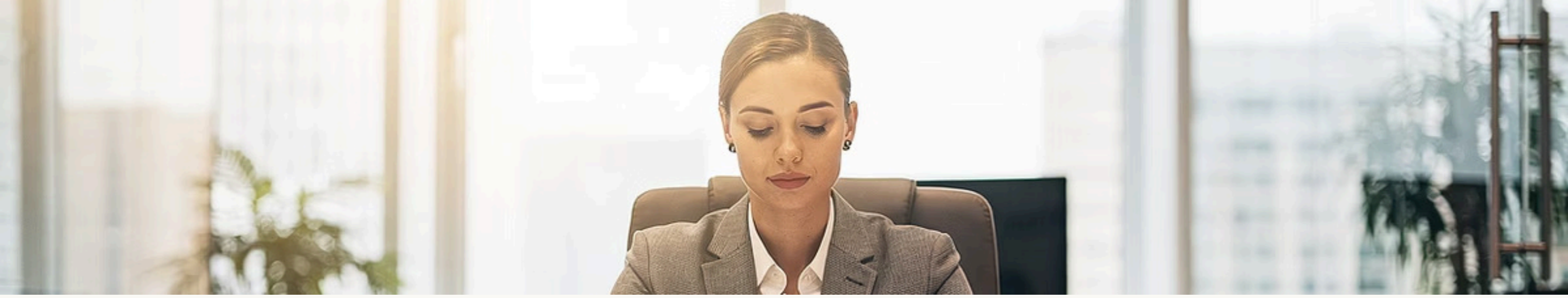
Groupes à effectif réduit, entretiens individuels réguliers, supervision personnalisée de votre pratique

Plateforme Digiforma

Accès 24h/24 aux supports de cours, suivi de progression, échanges avec votre formatrice, émargement digital

Communauté

Groupe d'entraide entre stagiaires, réseau professionnel, accès au groupe des anciens



OBJECTIFS

Ce Que Vous Allez Maîtriser

À l'issue de cette formation de 180 heures, vous disposerez de toutes les compétences nécessaires pour exercer en tant que praticien en hypnose professionnel.

Maîtriser les Techniques

- Pratiquer l'hypnose Ericksonienne, classique, humaniste et conversationnelle
- Conduire une séance complète (préparation, induction, approfondissement, suggestions, réveil)
- Appliquer le Milton Modèle et les techniques de communication indirecte
- Maîtriser les techniques de Dave Elman (induction rapide, fractionnement)
- Utiliser les techniques de l'hypnose humaniste et associative (Lockert)
- Adapter les inductions en fonction des objectifs, du profil et de la sensibilité du client
- Construire des protocoles structurés pour différents types de demandes d'accompagnement
- Gérer le timing d'une séance avec fluidité, sécurité et précision
- Développer une posture hypnotique claire, stable et rassurante
- Identifier les techniques les plus pertinentes selon le contexte et la situation

Comprendre et Accompagner

- Analyser les états de conscience et états modifiés de conscience
- Comprendre le B.A.BA émotionnel et gérer les émotions en séance
- Maîtriser la logique de transes et les calibrations
- Travailler avec la mémoire et les techniques de régression
- Appliquer les techniques de relaxation, visualisation et suggestion post-hypnotique
- Observer les signes verbaux et non verbaux de l'état hypnotique
- Adapter votre accompagnement au rythme, aux besoins et aux réactions de la personne
- Renforcer l'alliance de travail pour favoriser la confiance et la coopération
- Accueillir les résistances avec souplesse, écoute et stratégie
- Sécuriser l'accompagnement grâce à une lecture fine de la séance et du cadre



DÉBOUCHÉS PROFESSIONNELS

Vos Opportunités de Carrière

Cabinet Privé

Installez votre propre cabinet d'hypnose et développez une clientèle fidèle. Accompagnement juridique inclus dans la formation pour créer votre structure.

Secteur Médical

Collaborez avec des établissements de santé, cliniques, centres de rééducation ou maisons de retraite pour accompagner les patients dans la gestion de la douleur et la préparation aux interventions.

Entreprises

Intervenez en milieu professionnel pour la gestion du stress, la prévention du burn-out et l'amélioration de la qualité de vie au travail grâce aux techniques hypnotiques.

Développement Personnel

Accompagnez des individus dans l'atteinte de leurs objectifs personnels : arrêt du tabac, confiance en soi, gestion des phobies, troubles du sommeil.



PROGRAMME DÉTAILLÉ

Parcours de Formation Complet

Ce programme complet de 180 heures, menant à une qualification professionnelle certifiée Qualiopi, vous accompagnera de la découverte des fondements de l'hypnose jusqu'à votre installation professionnelle.

1

Fondamentaux de l'Hypnose

Cette première étape vous permet de comprendre l'histoire, les principes essentiels et le fonctionnement de l'état hypnotique. Vous explorez les bases nécessaires pour poser des repères solides et sécurisants.

2

Techniques et Modèles Fondamentaux

Vous apprenez les techniques de base ainsi que les principaux modèles d'accompagnement utilisés en hypnose. L'objectif est de structurer vos premières séances avec méthode et cohérence.

3

Maîtrise des Techniques Avancées

Cette phase approfondit les inductions, les approfondissements et les ajustements selon les profils clients. Vous développez plus de fluidité et de précision dans votre pratique.

4

Applications Thérapeutiques

Vous découvrez comment mobiliser l'hypnose dans différents contextes d'accompagnement : stress, confiance en soi, sommeil, phobies ou arrêt du tabac. Chaque application est abordée avec des objectifs clairs et des précautions d'usage.

5

Exercices et Protocoles Avancés

Cette étape est consacrée à la mise en pratique à travers des exercices guidés, des protocoles structurés et des cas d'entraînement. Elle vous aide à consolider vos automatismes et à gagner en autonomie.

6

Validation et Installation Professionnelle

Vous finalisez votre parcours par l'évaluation des acquis et la préparation à l'exercice professionnel. Cette dernière phase inclut les repères essentiels pour vous installer et démarrer votre activité sereinement.

7

Supervision et Retours d'Expérience

Vous bénéficiez d'un regard professionnel sur vos premières mises en situation afin d'affiner votre posture et vos interventions. Les retours permettent d'identifier vos points forts et vos axes de progression.

8

Développement de l'Activité

Cette étape complète vous aide à structurer votre offre, clarifier votre positionnement et construire une présence professionnelle cohérente. Vous repartez avec une vision plus concrète du lancement et de la pérennisation de votre activité.



MODULE 1

Fondamentaux de l'Hypnose

À l'issue de ce module, vous maîtriserez les fondements théoriques et pratiques de l'hypnose et saurez conduire une séance complète.

Historique de l'Hypnose

- Introduction à l'hypnose et ses origines anciennes
- L'hypnose au 18ème et 19ème siècle (Mesmer, Braid)
- L'hypnose au 20ème siècle (Freud, Erickson)
- L'hypnose contemporaine et ses applications modernes
- L'évolution des conceptions entre magnétisme, suggestion et approche clinique
- Le passage progressif d'une pratique empirique à une méthode structurée d'accompagnement
- L'influence des courants médicaux, psychologiques et psychothérapeutiques sur la discipline
- L'essor des recherches scientifiques ayant contribué à légitimer l'hypnose dans le champ clinique

L'Accueil Thérapeutique et l'Écoute Active

- Importance de l'accueil thérapeutique
- Techniques pour créer un cadre sécurisé et bienveillant
- Introduction à l'écoute active (reformulation, clarification)
- Pratique à travers des jeux de rôles
- Installation d'un climat de confiance dès les premiers échanges
- Repérage des attentes, des besoins et des éventuelles appréhensions du client
- Utilisation d'un langage clair, non jugeant et adapté au niveau de compréhension de la personne
- Gestion des premières questions pour poser les bases d'une alliance thérapeutique solide

Comment Tenir une Séance d'Hypnose

- Préparation de la séance
- Induction hypnotique
- Approfondissement de la transe
- Suggestions thérapeutiques
- Réveil et intégration
- Définition d'un objectif de séance précis, réaliste et formulé de manière positive
- Vérification des conditions matérielles et du confort physique avant le début de l'accompagnement
- Adaptation du rythme et du ton de la voix selon la réceptivité et l'état de la personne
- Observation des signes de transe et ajustement de la conduite de séance en temps réel
- Clôture de la séance par un retour au calme, une intégration progressive et un échange de feedback

Différentes Sortes d'Hypnose

- Hypnose classique (Bernheim et l'École de Nancy)
- Techniques d'induction et de suggestion classiques
- Hypnose Ericksonienne
- Hypnose humaniste
- Hypnose conversationnelle
- Différences entre approches directives, permissives et collaboratives
- Choix de la méthode en fonction du contexte, de l'objectif et de la sensibilité du client
- Usage des métaphores, des suggestions indirectes et des recadrages symboliques
- Complémentarité possible entre plusieurs approches au sein d'une même pratique professionnelle

Les Mécanismes Neurobiologiques de l'Hypnose

- Compréhension générale du rôle de l'attention focalisée dans l'état hypnotique
- Modulation de la perception, de l'imagerie mentale et de l'expérience subjective
- Implication des réseaux cérébraux liés à l'autorégulation et au contrôle exécutif
- Influence de l'hypnose sur la gestion de la douleur, du stress et des émotions
- Différence entre relaxation, concentration et état hypnotique proprement dit
- Intérêt des données neuroscientifiques pour mieux comprendre les effets et les limites de l'hypnose
- Notion de suggestibilité et variabilité interindividuelle des réponses hypnotiques
- Apports des recherches actuelles pour relier pratique clinique et compréhension des processus cognitifs

Éthique et Déontologie du Praticien

- Respect du consentement libre et éclairé avant toute démarche d'accompagnement
- Délimitation claire du cadre d'intervention, des compétences et des limites du praticien
- Confidentialité des échanges et protection des informations recueillies en séance
- Posture professionnelle fondée sur le respect, la neutralité bienveillante et l'absence de jugement
- Orientation vers d'autres professionnels lorsque la demande dépasse le champ de compétence
- Prévention des suggestions inadaptées, manipulatoires ou potentiellement contre-productives
- Importance d'une pratique supervisée, réfléchie et en amélioration continue
- Responsabilité du praticien dans la sécurité psychologique et relationnelle de la séance

Mises en Pratique

Séances pratiques supervisées, jeux de rôles, exercices d'écoute en binômes, lectures de textes historiques et discussions en groupe. Les participants s'entraînent également à structurer une séance complète, à formuler des suggestions adaptées et à identifier les signaux de réceptivité. Des retours personnalisés permettent d'affiner la posture, la communication verbale et non verbale, ainsi que la qualité de l'accompagnement. Des mises en situation progressives facilitent l'intégration des acquis théoriques dans un cadre sécurisé et professionnel.



MODULE 2

Techniques et Modèles Fondamentaux

À l'issue de ce module, vous maîtriserez les outils émotionnels, la détermination d'objectifs et les fondements de l'approche Ericksonienne.

B.A.BA Émotionnel

- Introduction aux émotions de base
- Rôle des émotions en thérapie
- Techniques de dissociation et association
- Exercices de gestion des émotions en binômes
- Repérage des déclencheurs émotionnels et des schémas récurrents
- Différenciation entre émotion, sensation corporelle et interprétation mentale
- Utilisation du vocabulaire émotionnel pour affiner l'écoute du client
- Stratégies d'apaisement, de recentrage et de régulation en séance
- Observation des manifestations non verbales des états émotionnels

Détermination d'Objectifs et Calibrations

- Méthode SMART appliquée à l'hypnose
- Introduction aux états de transe
- Techniques de calibration des réactions du client
- Exercices pratiques et feedback
- Formulation d'objectifs concrets, mesurables et écologiques
- Vérification des bénéfices attendus et des éventuels freins internes
- Affinage des critères de réussite à partir du langage du client
- Repérage des signaux subtils de confort, de résistance ou d'adhésion
- Ajustement de l'accompagnement en fonction des réponses observées en temps réel

Milton Erickson et la Conscience

- Vie et œuvre de Milton Erickson
- Présupposés de l'hypnose Ericksonienne
- Théories de la conscience et états modifiés
- Conscience et inconscient en hypnose
- Études de cas et discussions
- Compréhension de la flexibilité thérapeutique et de l'adaptation au patient
- Utilisation des ressources personnelles et des expériences vécues du client
- Place du langage permissif dans l'accompagnement ericksonien
- Distinction entre attention consciente, attention diffuse et absorption hypnotique
- Analyse de situations cliniques illustrant l'approche centrée sur les solutions

Inductions et Approfondissements Fondamentaux

- Différenciation entre induction, approfondissement et sortie de transe
- Présentation des inductions directes et indirectes
- Utilisation de la focalisation attentionnelle et de la respiration
- Installation progressive d'un état de confort et de sécurité
- Techniques d'approfondissement par comptage, visualisation et suggestion
- Observation des signes de transe légère, moyenne et profonde
- Préparation à l'intégration des suggestions thérapeutiques

MODULE 3

Maîtrise des Techniques Avancées

À l'issue de ce module, vous maîtriserez le Milton Modèle, les techniques de Dave Elman et l'hypnose humaniste de Lockert.

Milton Modèle

- Introduction au Milton Modèle
- Techniques de communication indirecte
- Métaphores thérapeutiques
- Pratique à travers des jeux de rôles

Dave Elman et ses Techniques

- Vie et œuvre de Dave Elman
- Principes de l'induction rapide
- Approfondissement de la transe par fractionnement
- Séances pratiques supervisées

Hypnose Humaniste et Lockert

- Historique de Lockert
- Dissociations et associations
- Pratique et explication de l'association
- Techniques d'hypnose humaniste et associative





MODULE 4

Applications Thérapeutiques

À l'issue de ce module, vous saurez accompagner vos clients grâce aux spécialisations, au travail sur la mémoire et aux techniques avancées de relaxation et régression.

Études des Spécialisations

- Introduction aux différenciations
- Identifier les besoins spécifiques selon le profil du client
- Importance du sommeil en thérapie
- Comprendre les liens entre insomnie, stress et hypnose
- Techniques pour améliorer le sommeil
- Créer des protocoles d'endormissement et de détente
- Études de cas et discussions
- Analyse des résultats et ajustements des séances

L'Importance de la Mémoire

- Introduction à la mémoire et à l'hypnose
- Comprendre les mécanismes de rappel et de consolidation
- Techniques pour travailler avec la mémoire en hypnose
- Utiliser des suggestions pour renforcer l'ancrage des souvenirs utiles
- Études de cas sur la mémoire
- Accompagner les oublis, les associations et les évocations ciblées

Techniques Diverses

- Techniques de relaxation
- Développer des inductions progressives et sécurisantes
- Techniques de visualisation
- Construire des imageries mentales adaptées aux objectifs thérapeutiques
- Techniques de suggestion post-hypnotique
- Formuler des suggestions claires, positives et mesurables
- Techniques de régression
- Encadrer la régression avec prudence et recadrage
- Séances pratiques supervisées
- Débriefing, ajustements et consolidation des acquis

Accompagnement des Problématiques Émotionnelles

- Repérage des émotions dominantes et des déclencheurs
- Techniques d'apaisement face à l'anxiété et au stress
- Renforcement de la sécurité intérieure et du sentiment de contrôle
- Travail sur l'estime de soi et les ressources personnelles
- Accompagnement des peurs, blocages et schémas limitants
- Utilisation de métaphores pour faciliter le changement émotionnel

Hypnose et Gestion de la Douleur

- Comprendre les bases de la perception douloureuse
- Techniques de distraction et de focalisation attentionnelle
- Suggestions d'engourdissement, de confort et de dissociation
- Adaptation des protocoles selon la douleur aiguë ou chronique
- Collaboration avec les professionnels de santé lorsque nécessaire
- Évaluation du ressenti avant, pendant et après la séance

MODULE 5

Protocoles Avancés et Pratique Supervisée

À l'issue de ce module, vous saurez construire des protocoles complets adaptés à différents publics et maîtriserez la pratique supervisée.

Stage en Entreprise – 35 heures

- Observation de séances en contexte professionnel
- Co-animation supervisée et mise en pratique concrète

Rapport de Stage

- Structure et contenu du rapport de stage
- Rédaction du rapport de stage
- Finalisation et relecture

Préparation du Mémoire

- Introduction à la rédaction du mémoire
- Rédaction, accompagnement et finalisation

Pratique et Supervision

- Séances pratiques en binômes et trinômes
- Supervision directe par la formatrice
- Développement de votre style personnel
- Ajustements et perfectionnement



BONUS OFFERT

Installation Professionnelle

Nous vous accompagnons dans la création de votre activité de praticien en hypnose.

À l'issue de ce module, vous connaîtrez les aspects juridiques et réglementaires pour créer et lancer votre cabinet d'hypnose.

Aspects Légaux et Réglementaires

- Introduction aux aspects juridiques
- Réglementations et obligations légales
- Démarches administratives pour l'ouverture du cabinet
- Questions et réponses sur les aspects juridiques

1 Cadre Juridique et Réglementaire

2 Création de Votre Cabinet

3 Formalités Administratives

4 Lancement de Votre Activité





VALIDATION FINALE

Votre Qualification Professionnelle

L'aboutissement de votre parcours : une qualification professionnelle certifiée Qualiopi qui ouvre les portes de votre nouvelle carrière.

Stage Pratique

- 35 heures en situation réelle
- Stage avec convention de stage tripartite
- Validation des compétences pratiques

Mémoire Professionnel

- Rédaction d'un mémoire de 30 à 50 pages
- Thématique professionnelle avec supervision
- Démonstration de votre réflexion critique

Soutenance Devant Jury

- 1 heure de qualification devant jury
- Présentation du rapport de stage et du mémoire
- Questions et réponses avec le jury

Remise de Qualification

- Qualification Professionnelle de Praticien en Hypnose certifiée Qualiopi
- Feedback du jury et recommandations
- Accès au réseau et accompagnement post-formation

Bravo : votre parcours touche à son aboutissement. De belles perspectives s'ouvrent désormais à vous.

Prêt à Commencer Votre Parcours ?

Prêt à transformer votre passion en carrière ? Contactez-nous pour démarrer votre parcours.

01

Contactez-nous

Prenez rendez-vous pour un entretien gratuit et sans engagement. Nous échangerons sur votre projet et répondrons à toutes vos questions.

02

Validez votre inscription

Après validation de votre dossier, réservez votre place dans la prochaine session. Places limitées pour garantir un suivi personnalisé.

03

Démarrez votre formation

Après signature du contrat, vous recevrez votre livret d'accueil et vos accès à la plateforme Digiforma pour bien préparer votre rentrée.

📞 06 74 79 01 97

📧 lesateliersdusud.formations@gmail.com

📍 31 rue de Paris, 06000 Nice