

# Notre Ambition

vous permettre d'accéder à un autre niveau



- PNL Expérientielle ®
- Hypnose Expérientielle ®
- Coaching Expérientiel ®
- Psychothérapie Expérientielle ®
- Consultant - Formateur
- Superviseur

# Notre Directrice



Bonjour,

Cette formation a été conçue pour permettre un apprentissage en douceur et continu des concepts. Pour acquérir de nouveaux outils, le début du cursus est utile aux coachs et thérapeutes.

En suivant l'intégralité de la formation jusqu'au Maître Praticien, vous développerez de nouvelles compétences et vous aurez la possibilité de vous installer comme hypno-thérapeute.

Marie-Hélène Dini 

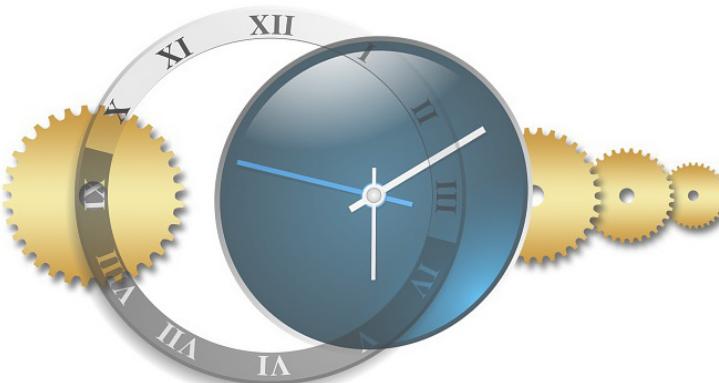
# Qu'est-ce que l'Hypnose ?

## ORIGINE DE L'HYPNOSE

C'est au XIXe siècle que le mot « hypnose » a été inventé, pour désigner l'étude sérieuse et rationnelle des phénomènes de dissociation observés chez les hystériques, mais aussi dans des pratiques alors très populaires comme le spiritisme et le magnétisme.

Il s'agissait de dévoiler les mécanismes psychosomatiques de suggestion en jeu derrière ces pseudo-mystères. Et bien vite, cette connaissance de la suggestion et des états modifiés de la conscience a permis des applications très intéressantes pour l'anesthésie, mais également en psychiatrie, en psychothérapie, et pour l'apprentissage.

Au cours du XXe siècle, psychiatres, psychologues, linguistes, anthropologues, pédagogues, psychothérapeutes, coachs... ont continué de raffiner cet outil pour le rendre subtil et efficace, et l'adapter aux exigences des métiers qui l'utilisent.



## DEFINITION DE L'HYPNOSE

L'hypnose est un rapport au monde différent. C'est un **phénomène bien concret de la conscience et du corps**, un état confortable, plus ou moins profond.

L'hypnose a pour caractéristique de se développer chez une personne lorsqu'elle se laisse guider par la parole d'une autre. L'hypnose est donc avant tout une relation de confiance.

Le travail en hypnose se présente comme un puissant facilitateur. Cela passe par le fait d'**apaiser l'anxiété, de lever des blocages, désamorcer des peurs, développer la spontanéité, la confiance, le passage à l'action, programmer un état ou un comportement futur...**

Et tout ce travail ne se fait pas simplement en surface mais également en profondeur, afin de toujours respecter les fonctionnements les plus naturels de l'inconscient.

Il existe de très nombreux outils hypnotiques qui, mis au service d'un travail mental ou physique, d'une thérapie ou d'une démarche de développement personnel, permettent d'accélérer considérablement le travail, et de l'ancrer harmonieusement.

## LES APPORTS DE L'HYPNOSE

Un **coach** trouvera dans l'hypnose un excellent moyen de dépasser les blocages, de gérer le stress, d'ancrer profondément les changements futurisés, de connecter la personne à son intuition et à sa spontanéité, d'augmenter la motivation, le dynamisme, et l'envie d'agir, et bien d'autres applications encore.

Un **pédagogue** trouve dans l'hypnose un art de la suggestion qui lui permet de donner à son enseignement une portée bien plus intéressante que si ses élèves le reçoivent uniquement au niveau superficiel de la réflexion consciente. Et en utilisant formellement et avec douceur l'induction d'une réceptivité hypnotique, il prépare ses élèves à accueillir l'apprentissage de façon à améliorer la mémorisation et l'appropriation personnelle. Sans parler des progrès fabuleux que permet la méthode de **modélisation hypnotique**.

Toute **personne travaillant dans le champs de la Relation d'Aide** trouve dans l'hypnose un facilitateur considérable de changement, et aussi un outil de communication très précieux. En outre, l'utilisation stratégique moderne de l'hypnose permet de faire **émerger chez la personne ses propres solutions** plutôt que de lui dicter des solutions toutes-faites.

Tout **communicant** trouve dans la connaissance pratique de l'hypnose une façon d'améliorer considérablement l'efficacité de sa communication en lui permettant de se situer simultanément à un niveau conscient, et à un niveau inconscient. De même que toute hypnose est une relation de communication, toute communication gagne à devenir réellement hypnotique.

Les **managers** et toutes les personnes amenées à coordonner et à encadrer une équipe gagnent dans l'utilisation des suggestions hypnotiques un outil très intéressant pour potentialiser les qualités de chaque collaborateur et se présenter comme un guide efficace et intuitif doté d'une vraie autorité naturelle et bienveillante plutôt que de se perdre dans une vaine tentative de domination des autres.

## LE CYCLE EN HYPNOSE EXPERIENTIELLE ®

La formation que nous proposons est construite de façon logique et progressive pour permettre à chacun d'aborder rapidement les formes les plus basiques de l'hypnose, puis découvrir progressivement des outils de plus en plus élaborés et des façons de plus en plus élégantes et subtiles de proposer cet accompagnement.

Praticien

10 jours

Maître Praticien

11 jours

Relation d'Aide

10 jours

### Le Praticien

Le praticien permet d'apprendre à induire l'hypnose de façon simple et à l'utiliser efficacement dans le cadre d'une autre activité d'accompagnement. Il permet de travailler avec les personnes sur des changements spécifiques ou généraux.

### Le Maître Praticien

L'objectif des 11 jours de la formation Maître Praticien est d'acquérir des techniques permettant d'accompagner une personne profondément.

Cette dernière étape, avant d'obtenir le titre de Maître Praticien en hypnose, est intitulée également le temps du changement. En effet, beaucoup d'outils avancés concernent l'exploration du passé, la projection dans le futur, la perception du temps...

### La Relation d'Aide

Les objectifs sont de comprendre pourquoi et comment aider au mieux. Expérimenter et développer sa compétence à accompagner. Découvrir les principes fondamentaux qui sous-tendent toutes les formes de Relation d'Aide. Acquérir des compétences, expérimenter, se surprendre.

Savoir trouver sa juste place, déjouer les pièges, prendre soin de soi.

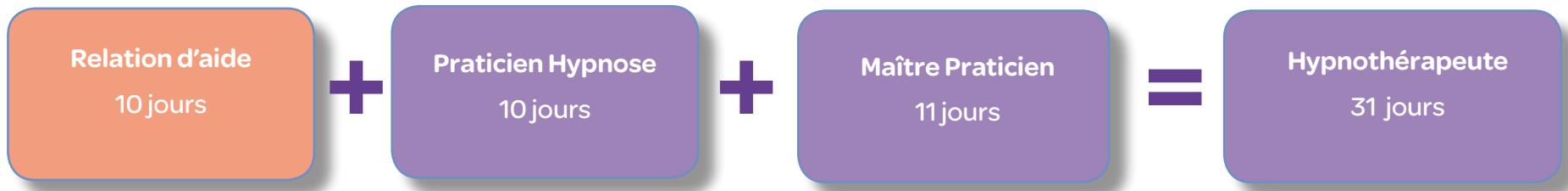
## NOS PARCOURS EN HYPNOSE EXPERIENTIELLE®

### Devenez Maître Praticien en Hypnose



Nous proposons également une formation en Hypnose qui vous permettra d'avoir un métier clés en mains.

[Découvrez notre pack de notre formation Hypnothérapeute](#)



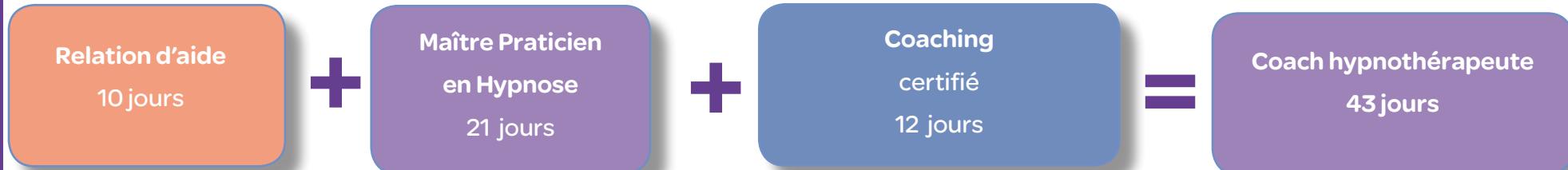
mais aussi une formation en Hypnose alliée à un autre outil : le coaching.

[Découvrez notre pack de notre formation HYPNO COACH.](#)



ou encore une formation en Hypnose alliée à 2 autres outils : la relation d'aide et le coaching.

[Découvrez notre pack de notre formation Coach Hypnothérapeute.](#)



## APPRENTISSAGE DE LA POSTURE D'ACCOMPAGNEMENT

### PRE-REQUIS :

Ces 2 jours sont recommandés pour toute personne désirant suivre une formation PNL ou hypnose de niveau technicien et au-delà. Vous êtes bien entendu dispensé de ce module si vous êtes déjà formé à des techniques telles que le coaching, la thérapie ou la relation d'aide.

Nous considérons que pour manier ces outils avec le maximum d'efficacité, il est important d'acquérir et développer une posture d'écoute et de centrage sur l'autre.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION :

S'initier à une posture d'accompagnant afin d'utiliser les outils de l'accompagnement avec plus d'efficience.

### PROGRAMME :

- Définition du coaching, de la relation d'aide, de l'accompagnement.
- Les 10 clés de la relation
- Distinguer le besoin de la demande (RPBD), passer de la plainte à la demande
- Définir l'objectif
- Les techniques d'entretien

Devenez acteurs de votre formation

### OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Accompagner les personnes, quelles qu'elles soient, à développer une expérience hypnotique plus ou moins profonde
- Maîtriser les processus du langage d'influence
- Connaître et expérimenter les phénomènes liés à l'hypnose
- Utiliser le langage d'influence avec les sujets « résistants»
- Utiliser l'état d'hypnose pour aider la personne à atteindre un état désiré
- Construire son intervention dans l'accompagnement en hypnose
- Connaître et expérimenter les techniques liées à l'accompagnement des douleurs
- Avoir une approche de l'hypnose en milieu médical
- Connaître et expérimenter des techniques d'accompagnement en hypnose sur des problématiques spécifiques (peurs, angoisses, addictions)

**Lieu:** Paris

**Durée :** 10 jours

**Moyens Pédagogiques :** Téléconférences deux fois par mois, livret théorique et d'exercices, pratique en salle de formation.

**Pre-Requis :** Cette formation s'adresse à des personnes formées à l'accompagnement individuel. Il est recommandé d'avoir suivi les Bases Coaching ou les Bases Relation d'Aide (Apprentissage de la posture d'accompagnement)  
Entretien d'admission

**Public :** Personnel soignant, thérapeutes ou toute personne souhaitant devenir Hypnothérapeute

**Evaluation :**

- Rédaction et restitution d'une fiche de lecture
- Epreuve écrite avec questions de cours
- Exercice pratique devant un jury

**Diplome :** Certificat de Praticien en Hypnose Ericksonienne

**PROGRAMME :**

- Définitions et reconnaissance de l'hypnose
- Base de la suggestion dissociante et débuts d'inductions directes
- Le réveil de l'hypnose
- La ratification-suggestion
- La voix et le rythme
- Le rapport hypnotique
- Utiliser l'hypnose : le levier idéo-moteur
- Contourner les résistances : la permissivité
- Les inductions mécaniques
- Le souvenir hypnotique
- Discuter en hypnose avec l'inconscient et le conscient
- Raffiner l'hypnose : introduction aux formulations verbales suggestives indirectes avancées
- La suggestion post-hypnotique
- La transition vers l'hypnose dans la séance
- Travail sur les peurs : trac, anxiété, phobies, angoisse
- L'induction des sujets résistants : la confusion
- Phénomènes hypnotiques : l'amnésie
- Les addictions et conditionnements : intervention directe et ericksonienne
- La paralysie, la catalepsie, les preuves de dissociation
- Les submodalités sensorielles de la représentation en hypnose
- Ancrer la confiance



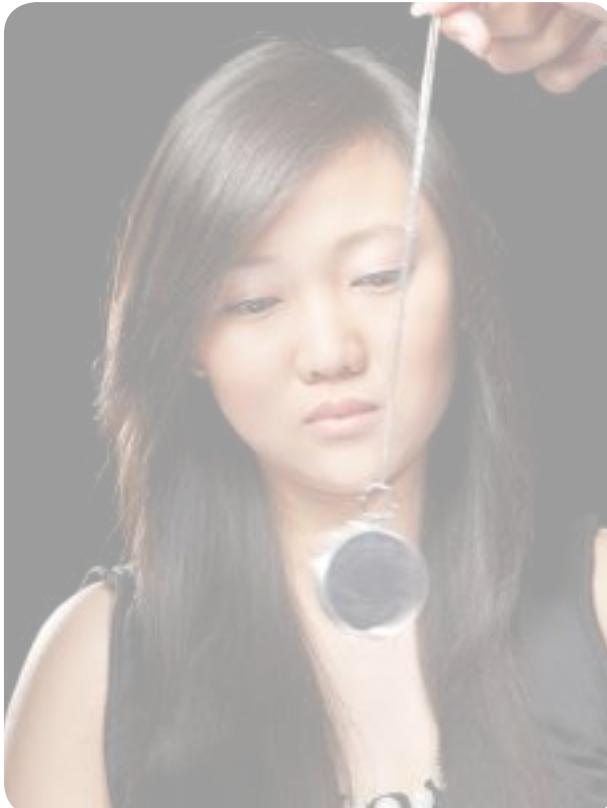
**Témoignage :**

« A la suite de la première partie de la formation Hypnose, je tiens à vous faire part de ma grande satisfaction. Satisfaction quant au thème lui-même qui me semble un bon outil complémentaire dans la pratique du coaching et de la PNL satisfaction également quant à l'approche d'apprentissage qui est tout à fait dans l'esprit de l'école avec beaucoup d'exercices et de mise en pratique à la suite de la théorie.»

Gérard D.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Développer et approfondir l'état d'hypnose
- Utiliser les principes de l'hypnose conversationnelle, selon le modèle Ericksonien
- Utiliser les représentations mentales dans le processus de changement
- Accompagner du doute vers les croyances positives
- Intégrer le changement à long terme
- Installer le changement dans la régression
- Utiliser la structuration du temps en hypnose et la distorsion
- Accompagner le changement à travers les représentations symboliques



**Lieu :** Paris

**Durée :** 10 jours + 1 jour de certification

**Moyens Pédagogiques :** Téléconférences deux fois par mois, livret théorique et d'exercices, pratique en salle de formation

**Pré-Requis :** avoir suivi la formation Praticien Hypnose

**Evaluation :**

- La rédaction d'un mémoire pratique
- Le contrôle continu par le biais d'exercices notés
- Exercice pratique et entretien devant un jury
- Epreuve écrite avec des questions de cours

**Diplôme :** Certificat de Maître Praticien en Hypnose ou de Maître Praticien en Hypnose Ericksonienne (pour ceux qui le souhaitent)

**PROGRAMME :**

- La congruence et l'intention hypnotique
- Positions mentales : dissociée-associée
- Les phénomènes hypnotiques : procédure d'entraînement et tests progressifs
- Deuil et digestion du vécu
- Entraînement des sujets résistants : saturation et surcharge sensorielle
- Introduction à l'hypnose conversationnelle
- Les niveaux logiques en hypnose
- L'anesthésie
- La ligne du temps en hypnose
- La régression hypnotique
- Addictions : approndissement
- Usage de la régression
- L'intégration du changement au niveau conscient
- La futurisation
- Approfondissement et désagrégation positive conditionnée
- Modélisation hypnotique
- La perception de temps (distorsion)
- L'hypnose conversationnelle : modèle ericksonien
- Le rêve éveillé dirigé et la métaphore symbolique
- Révision au choix et par rapport aux questions



## HYPNOSE POUR SOPHROLOGUE

### OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Acquérir un outil d'accompagnement complémentaire à la sophrologie
- Induire l'état d'hypnose par des techniques rapides
- Mener une séance d'hypnose dans le respect de l'écologie de la personne
- Accompagner le changement au niveau inconscient
- Proposer des techniques d'autohypnose

#### Pédagogie :

La pédagogie est expérientielle, c'est-à-dire que la mise en pratique par des exercices est au cœur du processus pédagogique. Ce modèle pédagogique innovant, est éprouvé depuis plusieurs années à l'Ecole d'Hypnose de Paris et apporte un savant mélange de confiance en soi et de légitimité dans la pratique.

**Public :** Sophrologues certifiés

**Durée :** 5 jours

#### FORMATEUR :

Le formateur, sophrologue certifié et hypno-thérapeute, vous accompagne tout au long de cette formation. Son expérience en sophrologie ainsi qu'en hypnose lui permet de bien définir les points communs et les différences entre ces deux pratiques complémentaires

### PROGRAMME :

- L'induction hypnotique et la sophronisation, points communs et différences
- Les différents types d'hypnose, du magnétisme à l'hypnose humaniste
- Le modèle dissociatif de l'hypnose Ericksonienne
- La conscience consciente et l'inconscient
- La communication avec l'inconscient
- Distraire l'esprit critique
- La réponse inconsciente par l'effet idéo-moteur
- La métaphore thérapeutique par la modélisation symbolique
- Les modèles de travail inconscient (cadre comme si, le Milton modèle...)
- La gestion des résistances (la confusion mentale, les présuppositions...)
- La notion d'écologie et les fusibles
- La formulation de suggestions
- Les suggestions post-hypnotiques
- Le retour à l'état de veille
- L'autohypnose



### CERTIFICATION :

La certification se fera sous la forme d'évaluation continue, tout au long de la formation. L'assiduité, la participation active ainsi que l'utilisation des techniques seront les critères clés de cette évaluation.

Cette évaluation délivrera la certification de Praticien en hypnose.

# Nous contacter

## Marie-Hélène Dini et son équipe sont à votre écoute !

Vous avez une question sur notre école ou sur l'hypnose ?

Vous souhaitez un devis ou vous inscrire à l'une de nos formations ?

Contactez nos conseillers : [commercial@mhd-formation.com](mailto:commercial@mhd-formation.com)



Vous avez des questions sur nos sites internet ou nos réseaux sociaux ?

Contactez le service marketing : [marketing@mhd-formation.com](mailto:marketing@mhd-formation.com)

Vous avez des questions sur votre contrat de formation, votre convention ou toute autre question administrative et comptable ?

Contactez Aurore : [adefer@mhd-formation.com](mailto:adefer@mhd-formation.com)



**CAMPUS PARIS**  
266 Avenue Daumesnil - 75012 Paris

Adresse de courrier  
**CAMPUS PARIS-IVRY**  
33 rue Ledru Rollin – 94200 IVRY SUR SEINE

Tél: 01 80 49 04 16