

Initiation à l'Hypnose

Niveau 1

Ces 2 jours d'**initiation** proposent une première immersion concrète dans l'hypnose, pensée pour un **tout public** curieux de découvrir ses bases. Le format privilégie la **pratique** avec un équilibre de 75% d'exercices et 25% de théorie, afin de favoriser l'expérimentation et la compréhension immédiate. Il s'agit du **premier niveau** d'un parcours de formation multi-niveaux, conçu pour progresser pas à pas vers une pratique plus autonome. Ces 2 journées offrent un cadre clair pour découvrir, expérimenter et consolider les premières bases.

Il ne s'agit aucunement d'une formation complète d'hypnose permettant de pratiquer de façon professionnelle. Mais uniquement d'une initiation pour apprendre des techniques, ajouter des éléments à vos pratiques déjà existantes, ou simplement éveiller votre curiosité.

Objectifs des 2 jours

- Comprendre les fondements scientifiques de l'hypnose
- Découvrir l'histoire et l'évolution des pratiques
- Expérimenter les techniques d'induction rapide et progressive
- Développer sa réceptivité à l'état hypnotique
- Acquérir les bases pour une pratique autonome

Points clés de la journée

Approche scientifique et cartésienne de l'hypnose
Progression adaptée : théorie + démos + pratique
Expérimentation personnelle garantie pour tous
Cadre sécurisé et bienveillant



Programme détaillé Jour 1

Horaire	Phase	Contenu
09h00 - 09h30	Accueil	Présentation, tour de table, attentes
09h30 - 10h00	Fondements	Définition de l'hypnose, De Mesmer à Erickson : évolution des pratiques
10h00 - 10h30	Mécanismes	Induction + Approfondissement + plateau + Retour Instructions claires / Calibrage / Ratification Saturation, dissociation, confusion Fractionnement Ancrages Phénomènes hypnotiques
10h30 - 11h00	Pause	Café et échanges
11h00 - 11h30	Démo 1	Préambule expérientiel (Bascule arrière, lévitation bras, catalepsie...)
11h30 - 12h30	Pratique 1	Préambule expérientiel
12h30 - 14h00	Déjeuner	Pause repas
14h00 - 15h00	Démo 2	Catalepsie des doigts
15h00 - 16h00	Pratique 2	Catalepsie des doigts
16h00 - 16h30	Pause	Café et échanges
16h00 - 17h00	Démo 3	Pompe a hypnose
17h00 - 18h00	Pratique 3	Pompe à hypnose



Programme détaillé Jour 2

Horaire	Phase	Contenu
09h00 - 10h30	Retour de la veille	Retour sur les questionnements de la veille Précisions techniques selon les retours
10h30 - 11h00	Pause	Café et échanges
11h00 - 11h30	Démo 4	Main - visage
11h30 - 12h30	Pratique 4	Main - visage
12h30 - 14h00	Déjeuner	Pause repas
14h00 - 16h00	Pratique libre	Révisions / pratiques / ajustements
16h00 - 16h30	Pause	Café et échanges
16h30 - 18h00	Clôture	Retour d'expérience, Q&R, mythes vs réalités, ouverture niveau 2 (hypnose instantanée, pratiques avancées, ...)

? Questions fréquentes

- **Peut-on rester bloqué en hypnose ?** Non, le cerveau revient naturellement à l'état d'éveil
- **J'entendais tout, étais-je vraiment hypnotisé ?** Oui, la conscience reste présente en hypnose.
- **Et si je ne suis pas réceptif ?** Différents profils existent, tous peuvent expérimenter l'hypnose.
- **L'hypnotiseur peut-il me contrôler ?** Non, vous gardez toujours votre libre arbitre
- **Faut-il des prérequis ?** Aucun, cette formation est ouverte à tous

Et après ?

Ces 2 jours ouvrent la voie vers le **Niveau 2**, où vous explorerez des techniques plus approfondies, un entraînement orienté praticien et des inductions plus détaillées. En poursuivant le parcours, vous développerez une approche plus fine et plus confiante de l'hypnose, tout en repartant des acquis de ce premier niveau.

Informations pratiques

Durée	2 journées (9h - 18h) Possible de finir + tôt dimanche
Public	Tout public, aucun prérequis
Ratio théorie/pratique	25% théorie / 75% pratique
Niveau	Niveau 1 - Initiation