**Jour 1**

**9h30-10h** Présentation

**10h-10h15** Présentation programme + travaux

**10h15-11h Historique**

**11h-11h15 Pause**

**11h15-11h30** Qu’est-ce qu’est la transe, ondes cérébrales, neuroplasticité

**11h30-12h30** Travail collaboratif sur les craintesde l’hypnose, présentation par groupe, partage grand groupe et discussion

**12h30-13h La suggestibilité, test** en groupe, enseignant guide

**13h-14 h pause déjeuner**

**14h-14h30 test de suggerstibilité continue : catalepsie du bras : démo 10 min. + pratiques en binômes 4 min. par personnes**

14h30-14h40 Conscient et l’inconscient, théorie

14h40-15h Structure de la séance, présenter brièvement les étapes et projeter le powerpoint

15h00-15h15 **Avant la transe,** Précadrage. En commun discuter de quoi mettre dans le pré-cadrages, écrire au tableau

**15h15-15h30 Pause**

**15h30-15h45** Indicateurs de transe, poser la question au groupe, écrire les réponses au tableau

**15h45- 16h00** Différents types d’inductions : Démo **Induction visuelle (** demander aux participants d’observer aussi les indicateurs de transe lors de la démo)

**16h-16h30** Pratiques en binômes **Induction visuelle, 10 min. par personnes** Retour, questions partages

*16h30-17h00 Si on a le temps, faire une induction kinesthésique, présentation et démo. Si non passer au recap….on fera l’induction kinésthésique le lendemain*

*17h00-17h15 Recap de la journée*

**Jour 2**

**9h30-9h40 Retour rapide sur la veille, boucle d’apprentissage**

**9h40-10h** **Démonstration Induction kinesthésiques**+ **Induction auditive**

10h-10h35 **Pratiques en binômes** sur **Induction kinesthésiques**, + **Induction auditive** 15min. **par personne, 5 min. feedback**

10h35- 11h Retour, partage questions

**11h-11h15 Pause**

**11h15-11h40** Présentation **Yes set** + **Les états naturels de transe Démo 10min.**

11h45-12h15 **Pratiquer Yes set+ Les états naturels de transe binômes, 15 min. par pers.**

**12h15-12h30** Retour, partage questions

12h30-13h Mettre en place des signaux idéomoteurs (le Signaling), Intégrer les éléments extérieurs visibles et audibles dans la transe : Présentation

La dissociation de l’inconscient et le conscient + démo

**13h-14h Pause déjeuner**

14h00-14h50 **Pratiquer binômes** : yes set, état naturel de transe et signaling**,** intégrer , dissociation conscient /inconscient . 15 min. par pers + 10 debriefing

14h50-15h15 Retour, partage questions

15h15-15h25 **Approfondissement + Le travail thérapeutique : souvenir aidant** Pause

15h25-15h45Démo (rajout le tt , : yes set, état naturel de transe et signaling, intégrer, **dissociation, approfondissement** + **activer un souvenir**…)

15h45-16h Pause

16h-16h40 **Pratiquer binômes** : yes set, état naturel de transe et signaling**,** Intégrer les éléments extérieurs visibles et audibles dans la transe+ La dissociation de l’inconscient et le conscient + approfondissementet, activer un souvenir, 15 min. par pers + 10 min. debriefing

16h40-17h Retour, partage questions

17h-17h10. **Demander un cadeau + Faire un pont vers le futur :** Présentation + Démo

grand groupe

Expliquer qu’on va s’entrainer dessus le lendemain

**Jour 3**

9h30-9h535 Recap…

9h35-9h50 **Contre-indications**

**9h50- 10h10 Système de représentation : VAKOG.** Présentation 15-20 min.

**10h10-10h30 Synchronisation** présentation 15 min.

**10h30- 11h15 La “Safe-Place** ou **Lieu de sécurité.** Présentation 10-15 min. démonstration 15-20 min. Rajouter le **cadeau** + **Pont vers le futur**

11h15—11h30 pause

11h30- 12h30 Pratiques sur **Lieu de sécurité** 15-20 min par pers. en groupe de 3

**12h30-13h30 Déjeuner**

**13h30- Le modèle FRITE Introduction 10 min.-15 min.**

13h45-14h Freins – Présentation. 10-15 min.

14h00-14h15 Ressources – Présentation 10-15 min.

14h15-15h15 Intentions Présentation, 15 min. Démonstration, 10-15 min.

Pratiques en binômes sur un comportement à changer 15 min. par pers.

**15h15-15h30 Pause**

15h30- 15h50 Thématique – 2 min. juste signaler (rien de particulier à dire)

État désiré 15-20 min. Présentation 15 min.

**15h50-16h00 Écologie : 10 min.**

**16h00-16h20 Démonstration sur une anamnèse avec modèle FRITE. 15-20 min.**

16h20-17h20. **Entrainement sur tt le modèle FRITE s**ur une problématique. 30 min par personnes

16h20-17h20. **Conclusion et partage 10-15 min.**

**Jour 4 :**

**9h30-9h40 Recap d’hier + questions**

**9h40- 9h50 Le langage hypnotique 10. min. présentation**

9h50-10h10 **Les mots charnière**  10 min. Présentation + 10 min. en groupe

**10h10 -10h20 Milton modèle. Présentation 10 min.**

**10h20-10h50 Omission** présentation 10 min. + 20 min. démonstration, sur l’anamnèse de la veille ( demande aux participants d’identifier des mots charnières et des omission ; verbes non-spécifique)

10h50-11h15 **Pratique** binômes sur **mots charnières et Omissions**, une personne passe sur l’anamnèse de la veille

**11h15-11h30 Pause**

**11h30-12h 2ème personne passe : mots charnières et omission,** sur l’anamnèse de la veille

**12-12h30 Généralisation** présentation 10 min. + étude de cas en grand groupe : 15 min. + entrainement 15 min.

12h30- 12h45 Partage + Questions sur Généralisation

**12h45-13h30 Déjeuner**

13h30-14h30 **Distorsion**: Présentation 15 min. + étude de cas en grand groupe : 15 min. + entrainement 15 min.

14h15-14h30 Partage + questions 15 min. Conclusion Métamodèle

14h30-15h15 **Hypnose en mouvement,** Présentation + **Démo, pause 15 min. inclus.** (demande participants **d’** identifier des phrases du métamodèle)

**15h15- 15h30 Pause**

**15h30-16h45 Pratiques à trois , 25 min. par personnes**

16h45-17h30 Débriefing conclusion