

## Synopsis Base en hypnose 4 jours

### 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 craintes de 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 suggestibilité 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 kinesthésique le lendemain*
- 17h00-17h15 Recap de la journée*

## Synopsis Base en hypnose 4 jours

### 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
- 15h25-15h45 Démo (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

## Synopsis Base en hypnose 4 jours

### 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. **Entraînement sur tt le modèle FRITE** sur une problématique. 30 min  
par personnes

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

## Synopsis Base en hypnose 4 jours

### 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. + entraînement 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. + entraînement 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