

1. Module de Murielle Fochon :

Hypnose et Thérapie des États du moi (inspiré de l'IFS)

« Comment retrouver plus d'harmonie et d'autonomie dans notre vie en partant à la rencontre de notre famille intérieure »

Cette formation s'inspire du modèle des états du moi abordé dans différents courants thérapeutiques tels que l'Analyse transactionnelle, la thérapie des états du moi et plus récemment l'IFS (Système Familial Intérieur).

Au cours de cette formation, nous poseront un regard différent sur notre psychisme, en découvrant que notre maison intérieure est composée de différentes parties, facettes de notre personnalité constituant en quelque sorte notre « famille intérieure ».

Nous découvrirons que chacune de nos parties possède une intention positive, même si elle peut parfois nous freiner. Toutes sont porteuses de nos expériences de vie. Certaines sont en lien avec nos vulnérabilités, d'autres ont pour mission de nous protéger, certaines nous permettent de fonctionner au quotidien.

Au lieu de rejeter certains aspects de nous-mêmes, cette approche invite à les accueillir avec

bienveillance, à leur offrir un espace pour mieux les comprendre et vivre plus en harmonie.

A partir de notre cœur, nous allons développer notre Self c'est-à-dire, notre présence profonde envers nos parts.

Programme des deux journées :

§ Découvrir comment identifier les différentes parties qui composent votre famille intérieure ainsi

que leur rôles respectifs

§ Développer votre capacité à prendre du recul en vous installant dans votre « Self » (c'est-à-

dire votre conscience, votre essence profonde)

§ Grâce à des exercices concrets, vous aurez l'occasion d'apprendre à entrer en dialogue avec

vos différentes parties, en vous appuyant sur votre « Self ».

§ Nous aborderons le travail d'équipe avec les parties protectrices qui nous permettent de fonctionner dans notre quotidien mais qui, lorsqu'elles sont dérégulées, peuvent entraver notre

autonomie

§ Nous explorerons comment accueillir et apporter du réconfort à nos parties blessées et vulnérables

Vous repartirez avec de bonnes bases afin de dialoguer avec votre famille intérieure mais également en vue de pouvoir guider vos patients à mieux se comprendre et à retrouver un dialogue bienveillant envers eux même.

2. Module d'Anne Deschamps :

« Le GPS », un outil hypnotique puissant d'observation et de changement »

Avant, c'était la Vie. Après, ce n'est plus que de la Survie. Qui suis-je?

Qu'il s'agisse de douleurs chroniques ou de burn-out, d'anxiété ou de dépression, de maladie éprouvante ou de traumatisme brutal, d'addictions ou de phobies, le corps et le comportement de nos patients tracent les contours d'une cage de verre dans lequel ils sont aussi immobiles qu'un oiseau qui se sent impuissant peut l'être.

Néanmoins, ils sont devant vous et avec leurs propres langages, leur corps réclament « Comment retrouver le chemin vers la Vie? »

Je vous invite à découvrir le « **GPS** », une méthode innovante née de la convergence entre médecine d'urgence, réanimation, neurosciences, hypnose clinique éricksonnienne et thérapie brève. Plus qu'une simple carte, cet outil hypnotique est conçu pour redonner du mouvement là où tout semble figé. En combinant approche clinique et hypnose active, cet outil permet au patient d'identifier à la fois sa position et ses repères, d'engager des mouvements et d'observer son évolution. In fine distinguer comment il peut redevenir acteur de sa propre guérison.

En bref

- **2 jours** de pratique intensive:
 - Apprendre à articuler le GPS comme centre d'observation clinique.
 - L'utiliser comme tremplin d'interventions pour le patient / pour le soignant.
 - L'enrichir d'hypnoses actives
- **1 outil** universel spécifique à chacun: Objet tant réel que symbolique, il offre au conscient et à l'inconscient une carte commune pour faire de chacun, soignants et soignés, un architecte de l'invisible.
- **Zéro impasse** : Guider les patients de la survie vers l'autonomie et transformer les résistances en moteurs thérapeutiques.

Prêt pour sortir de votre zone de confort en toute sécurité? Parce que c'est cet itinéraire que nous invitons nos patients à explorer.

3. Module De Vicky Samartzi :

Hypnose et Oncologie : « ***Diagnostic de cancer, traitements et ajustements : quels outils hypnotiques pour activer les ressources du patient, des aidants et des proches ?*** »

L'annonce d'un diagnostic de cancer déstabilise et inquiète la personne et ses proches. Les priorités, les habitudes et les dynamiques changent.

Comment accompagner le changement et activer les ressources internes du patient et de sa famille pour avancer ?

Comment mobiliser la capacité de guérison et la confiance en son corps quand celui-ci semble avoir trahi ?

Comment activer sa confiance en l'avenir ?

Comment gérer les effets secondaires des différents traitements oncologiques ?

L'hypnose et ses outils nous donne un accès privilégié à la partie inconsciente de la personne pour obtenir le changement vers un mieux.

Par des explications claires et des exercices pratiques on verra comment, sans éviter et sans contourner les peurs, on peut recadrer le vécu et aider, le patient et ses proches à avancer vers l'apaisement.

4. Module d'Emilie Somers :

Journée 1

Trauma, rupture, reprise : **"Les processus internes de la résilience »**

Lire, stabiliser et renforcer les processus de restauration

- Accompagner la résilience, c'est travailler dans les zones vulnérables du système, avec précision et humilité.
Cette formation propose une lecture affinée des patterns de protection, des stratégies de stabilisation et des chemins thérapeutiques qui permettent, progressivement, de restaurer la continuité interne après un événement traumatique. C'est autour de la métaphore du Kintsugi que nous allons créer les hypnoses et proposer des étapes de re-construction au patient.

Journée 2:

« Santé mentale & exigences élevées : prévenir les dérives de la performance »

Vers une stabilité opérante (robustesse) dans des environnements mouvants

- Prendre soin du psychisme exige une présence fine et continue. Or dans un monde traversé par des fluctuations constantes (réorganisations institutionnelles, instabilités financières, tensions politiques, crises de gouvernance et urgence écologique) cette présence, chez le soignant comme chez le patient, devient plus fragile. Cette journée propose d'identifier les signaux d'usure, de comprendre les mécanismes internes de surcharge et de renforcer une robustesse psychique capable de soutenir la stabilité, la clarté et la disponibilité thérapeutique, même lorsque l'environnement se transforme sans prévisibilité.

5. Module de Barbara Briqmane :

"Hypnose et Spiritualité"

Lorsque l'on pratique l'hypnose, on ne peut qu'être marqué par la profonde intelligence qui émane des mécanismes inconscients mis en œuvre.

De nombreux scripts hypnotiques empreints de spiritualité existent, encore faut-il savoir les utiliser de manière éthique et respectueuse des croyances de chacun.

Je vous propose de m'accompagner durant ces 2 jours pour parcourir les différents chemins que nous proposent l'hypnose et la spiritualité combinées et, bien sûr, nous mettrons la pratique à l'honneur.

Nous aborderons les hypnoses destinées à activer les ressources intérieures, le nettoyage énergétique, la reconnexion à soi par l'exploration intérieure ainsi que le développement personnel grâce à l'autohypnose.

Ces outils sont précieux pour traiter diverses problématiques; la dépression, le burn out, la perte de sens, le traitement des PTSD, la gestion de l'anxiété, la confiance en soi...