

# IPNOSIA

Centre de Formation et d'Etude en Hypnose



*Hypnose bien-être et santé durable*

**« Prendre soin de soi et devenir accompagnant en santé, aidé par la pratique de l'hypnose et de l'autohypnose »**

### Organisation

Cette formation comprend :

- 11 modules de 3 jours sur un an
- 3 demi-journées d'accompagnement post formation pour superviser les premiers accompagnements et ainsi assurer votre pratique professionnelle

- ☑ Cette formation est animée par des formateurs experts, alternant présentations théoriques, vidéos, analyses de cas, démonstrations et mises en pratique avec débriefing des exercices.
- ☑ Les formateurs sont essentiellement des spécialistes du champ de la santé (corps médical, paramédical, psy) et aussi des praticiens (accompagnants, masseurs, phytothérapeutes...) qui travaillent dans le champ de la santé.
- ☑ Des temps de compagnonnage compris dans le programme accompagnent le professionnel dans la mise en place de l'hypnose au sein de sa pratique.
- ☑ Cette formation est axée sur l'équilibre de vie, la santé durable, la prévention. Elle ne forme pas à l'usage thérapeutique de l'hypnose les non thérapeutes.

### A qui s'adresse la formation ?

En priorité aux personnes suivantes :

- Professionnels de santé qui souhaitent acquérir de nouvelles compétences (exemples : sophrologues, aide-soignants, aides médico-psys...)
- Personnes qui souhaitent devenir accompagnants en santé (qualifications requises, sur dossier)
- Personnes curieuses de l'hypnose souhaitant une approche sérieuse, structurée et complète pour eux, leur pratique associative (bénévoles en santé...) et éventuellement leurs proches (aidants familiaux...)



### Compétences acquises

- La formation permet de pratiquer la communication hypnotique et l'hypnose formelle pour soi et dans l'accompagnement de personnes dans un cadre de prévention en santé ou présentant des troubles de cet ordre (en complément aux autres intervenants, le cas échéant)
- Cette formation permet aussi de développer ses compétences humaines, relationnelle et créatives, et d'éloigner le risque d'épuisement professionnel en situation de relation d'aide

### Le bien-être

La notion de bien-être est primordiale en santé. Elle s'intéresse à l'équilibre d'une personne, du point de vue de ses besoins physiologiques et de sa tranquillité d'esprit. Elle tient compte de la façon dont il vit son existence et sa situation, de ses besoins et désirs ainsi que de ses valeurs et du sens qu'il accorde aux événements de vie.

### La santé durable

Cette définition se définit comme « *un état complet de bien-être physique, mental et social qui est atteint et maintenu tout au long de la vie grâce à des conditions de vie saines, enrichissantes et épanouissantes et grâce à l'accès à des ressources appropriées, de qualité, utilisées de façon responsable et efficace, au bénéfice des générations actuelles et futures* » (Alliance Santé Québec, 2019).



La santé durable suit l'objectif 3 de développement durable des Nations Unies et de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) : « Donner les moyens de vivre une vie saine et promouvoir le bien-être de tous à tous les âges ».

Travailler avec l'hypnose dans le champ de la santé durable consiste donc à utiliser les compétences sensorielles, attentionnelles, émotionnelles, etc. de la personne au service de la prévention ou du retour à la notion de bien-être. C'est aussi une démarche pédagogique en santé : participer à l'information pour mettre en place les moyens d'une vie saine ou tout du moins qui permettent le plein épanouissement des ressources du consultant.

### Que permet la formation?

- La formation permet de travailler avec l'hypnose des dimensions comme la qualité de sommeil, l'équilibre alimentaire, les incidences du stress, l'intelligence émotionnelle, l'affirmation et confiance en soi...
- Elle permet aussi de participer, toujours avec l'hypnose, à des objectifs de santé publique comme la lutte contre le tabagisme, la prévention du burn out, l'amélioration de la santé cardio-vasculaire...
- La formation rend apte pour les personnes qualifiées à accompagner en relation d'aide des personnes en situation de santé compliquée (douleurs chroniques, pathologies dégénératives...) en complément et dialogue avec les professionnels médicaux référents. Et leur permettre ainsi d'améliorer autant que possible leur santé avec des outils tels que l'autohypnose, la visualisation créatrice, des principes d'hypno-relaxation, etc.



# Programme « Hypnose bien-être & santé durable »

## Socle Méthodologique

	Première journée	Deuxième journée	Troisième journée
Module 1	L'entretien en santé et la relation d'aide : pour quoi et comment	Indicateurs et éléments d'appréciation (points forts, de stabilité, de mouvement, risques, dangerosité...)	Prévention, mieux être et santé durable (travail en complémentarité, approche intégrative...)
Module 2	La relation d'accompagnement : apports de la psychologie	Effets de la communication facilitée par l'hypnose	Vers une communication d'accompagnement en santé bienveillante et positive
Module 3	L'approche hypnotique : intérêts, limites	Amener l'hypnose dans l'accompagnement selon les contextes et demandes ; stimuler l'effet placebo	Apports de la psychologie positive au travail d'accompagnement par hypnose
Module 4	Construire les suggestions hypnotiques lors d'un accompagnement	Pratiquer et proposer l'autohypnose	Apports de la méthode Coué en hypnose et autosuggestions
Module 5	Travailler les ressources et apprentissages	Stimuler le changement lors des accompagnements	Apports de l'approche orientée solution dans l'hypnose en santé

## Mise en application de l'accompagnement aidée par l'hypnose

	Première journée	Deuxième journée	Troisième journée
Module 1	Travailler l'équilibre alimentaire avec l'hypnose	Importance des temps de repos et favoriser avec l'hypnose un sommeil productif ; la « juste fatigue »	Modalités de relaxation complémentaires à la pratique accompagnement / hypnose
Module 2	Favoriser et accompagner avec l'hypnose l'activité physique au quotidien	Pleine présence à soi en mouvement	Méditations complémentaires à la pratique accompagnement / hypnose
Module 3	Prendre soin de soi : équilibre de vie et prévention de l'épuisement et burn out	Pratique des automassages aidés par les autosuggestions hypnotiques	Huiles essentielles complémentaires à la pratique accompagnement / hypnose
Module 4	Equilibre et intelligence émotionnelle	Stimuler le plaisir et la joie	Points d'acupression complémentaires à la pratique accompagnement / hypnose
Module 5	Sensorialité et la sensualité comme fil d'existence	Accompagner avec l'hypnose l'équilibre corps / esprit / spiritualité	Entraînements créatifs complémentaires à la pratique accompagnement / hypnose
Module 6	Dynamique liberté / dépendance au quotidien	Accompagner avec l'hypnose l'arrêt du tabac	Liens au vivant complémentaires à la pratique accompagnement / hypnose

## Dates (vendredi, samedi, dimanche) et lieu

La formation se tiendra dans Paris intra-muros (75010) à partir de fin 2020

La journée de vendredi sera en décalée (horaire estimé : 13H-19H) pour permettre aux personnes venant de province d'arriver pour la formation le jour-même.

## Groupe

Le groupe est limité à 18 personnes afin de garantir de bonnes conditions de formation.

## Tarifs

Sur demande.

## Candidature

Envoyez un CV et une lettre de motivation à : [secretariat@ipnosia.fr](mailto:secretariat@ipnosia.fr) (entretien à suivre)



Ipnosia est une SARL au capital de 10000 euros.  
SIRET : 830 554 200 00014 (R.C.S. Bayonne). APE 8559A.  
Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 75640424964  
auprès du préfet de région Nouvelle Aquitaine.

**Siège social : 2 rue de l'Intendant Général Lacrambe – 64100 Bayonne**  
**Téléphone du secrétariat : 06.50.39.59.79 (Maïtena) [secretariat@ipnosia.fr](mailto:secretariat@ipnosia.fr)**

