



LeDôJô Centre de formation aux métiers de la relation d'aide

Formations en Hypnose et Hyponothérapie Ericksoniennes

L'hypnose ericksonienne, l'hypnose conversationnelle, l'hypnose moderne centrée sur la personne, doit son nom au Docteur Milton H. Erickson, médecin psychiatre américain et hypnotiste exceptionnel. Conviviale et participative, cette forme d'hypnose permet de créer une relation de confiance et d'estime mutuelles avec toute personne accompagnée. La méthode est tellement naturelle que certains disent que c'est «de l'hypnose sans hypnose». Au cours des formations, les principes de base d'hypnose ericksonienne, ceux qui donnent à toute intervention son efficacité : la coopération et l'utilisation, sont démontrés en permanence pour vous permettre d'acquérir et de pratiquer les modèles et techniques enseignées pour vous-même et avec les autres, dans votre profession actuelle ou à laquelle vous vous destinez.

Vous apprendrez comment travailler avec un dispositif hypnotique, avec et sans la transe, dans une optique de développement personnel et professionnel, et comment créer une communication irrésistible, faciliter la relation à l'autre, découvrir des ressources insoupçonnées, gérer le changement et vous transe-former la vie.

Nos formations à l'hypnose et à l'hypnothérapie ericksoniennes suivent les «training guidelines», les préconisations en matière de formation (durée, contenu), des associations européenne et internationale d'hypnose.

Qu'est-ce que l'Hypnose Ericksonienne ?

Quelques définitions

Les définitions du mot « hypnose » sont nombreuses et renvoient autant à l'histoire de la démarche qu'au cadre dans lequel elle est pratiquée – médical, clinique, dentaire, etc.. Erickson offre plusieurs définitions qui soulignent à la fois la nature particulière et paradoxale de l'hypnose. Celles-ci se déclinent en quatre catégories : l'hypnose est un état, un processus, une relation, une communication.

Hypnose en tant qu'état

L'hypnose ou l'état hypnotique appartient aux États Modifiés de Conscience (EMC). Entre la veille et le sommeil, lors du passage d'un état éveillé à un état endormi une modification de l'état de conscience se produit. Cet état liminaire ressemble à celui de l'hypnose : un état de transition, un état de transformation, un état de transcendance. Le mot «état» se trouve souvent utilisé pour définir l'hypnose : pour Bernheim, l'hypnose est un « état de suggestibilité maximum » ; L'Association Médicale Britannique la définit comme «un état passager d'attention modifiée chez le sujet» ; Erickson propose que l'hypnose est «un état de conscience - ni la perte de connaissance ni le sommeil – un état de conscience dans lequel il y a une réceptivité marquée aux idées et aux compréhensions et une volonté augmentée de répondre positivement ou négativement à ces idées.»

Hypnose en tant que processus

Parler de l'hypnose en tant que processus invite à prêter une attention soutenue aux actions et des activités des deux protagonistes dans la relation thérapeutique : l'hypnotiseur et le sujet. L'hypnose est un processus aussi bien chez l'hypnotiseur qui a recours à des procédures protocolaires permettant d'induire, approfondir et gérer la transe, que chez le sujet qui, lui, s'engage dans un processus de réorganisation de son expérience intra-psychique et interpersonnelle pour accéder au vécu hypnotique et réaliser ce pourquoi il a demandé un travail avec l'hypnose.

Hypnose en tant que relation

Quel que soit le cadre dans lequel l'hypnose est pratiquée, la relation entre l'hypnotiseur et le sujet est primordiale. Erickson, qui avait déjà réalisé des travaux expérimentaux pour démontrer cette hypothèse pendant ses études universitaires, souligne cette notion en proposant : «La transe thérapeutique est un état particulier qui intensifie la relation thérapeute-patient.» L'hypnose est en effet un amplificateur des processus en jeu au niveau relationnel, que la relation soit celle que le sujet entretient avec lui-même, avec le thérapeute ou avec le monde qui l'entoure. L'hypnose permet de mettre en exergue ce qui est nécessairement à l'œuvre chez le sujet. Dans la relation thérapeutique, le type de relation que le sujet se propose d'engager avec le thérapeute est souvent analogue à celui qu'il maintient avec lui-même. De ce fait le type de relation que propose l'accompagnateur, avec et sans la modalité d'hypnose, sert de modèle au type de relation que le sujet peut créer avec lui-même. L'hypnose, la transe hypnotique, encouragent la tolérance et la bienveillance à l'égard de soi-même, ce qui améliore non seulement la relation de soi à soi-même, et la relation de soi à l'autre, mais a également un impact positif sur la communication tant intra-psychique qu'interpersonnelle.

Hypnose en tant que communication

Erickson évoque l'hypnose en tant que communication de la manière suivante : «L'hypnose est une technique de communication par laquelle vous rendez disponible le vaste champ d'apprentissages acquis dont l'utilité réside principalement dans le fait qu'ils se manifestent sous forme de réponses automatiques.» Un travail thérapeutique à l'aide de l'hypnose facilite la communication du sujet avec lui-même et avec autrui dans la mesure où le dispositif hypnotique encourage un fonctionnement plus simple, plus spontané, plus créatif chez le sujet que celui dont il fait preuve à l'état de veille.

L'hypnose est à la fois un état, un processus, une relation, une communication et sans doute, avant tout, une expérience.

Qu'est-ce que l'Hypnothérapie Ericksonienne ?

Une thérapie brève

L'hypnothérapie ericksonienne est une thérapie brève intégrant l'utilisation de la communication et de la transe hypnotique dans une démarche stratégique d'accompagnement au changement. Les phénomènes naturels facilités par l'hypnose encouragent l'accès du sujet à ses ressources pour lui permettre de générer dans un temps limité des transformations profondes et durables.

Ces transformations, de plusieurs ordres : cognitifs, affectifs et comportementaux, portent aussi bien sur les perceptions et les représentations, les croyances et les attitudes, les comportements et les capacités du sujet que sur son identité. En effet, c'est grâce à de nouveaux apprentissages et des réassociations internes qu'il arrive à redéfinir son concept de soi, à réorganiser ses perceptions et à s'offrir de nouvelles représentations de son environnement et à changer son modèle du monde. Les stratégies modélisées et mises en action pendant la thérapie l'encouragent à changer son histoire d'échec en une histoire de réussite, à transformer ses anciens symptômes en alliés et devenir autonome, flexible et créatif.

À quoi sert l'hypnothérapie ?

Dans la mesure où l'hypnose permet de réorganiser la relation corps-esprit, tout trouble considéré « psycho-somatique », c'est-à-dire, résultant de l'impact de l'esprit sur le corps, trouve, très souvent, une amélioration grâce à l'hypnothérapie.

Des allergies, des problèmes de peau ; des mauvaises habitudes et dépendances de divers ordres (alimentation, alcool, tabac...) ; des phobies, des peurs, de l'anxiété ; des troubles sexuels... pour n'en nommer que certains.

Toutefois, résoudre des problèmes et éliminer des symptômes ne représentent pas tout ce qu'il est possible de faire à l'aide de l'hypnothérapie. Les intérêts de cette démarche et les bénéfices à en tirer sont beaucoup plus nombreux car les applications de l'hypnose sont infinies.

Par exemple : mieux gérer le stress, augmenter la motivation, accroître la concentration, faciliter l'apprentissage et la mémorisation, stimuler la mémoire, développer la confiance et renforcer l'estime de soi, se préparer à passer des examens, concours, entretiens ou à participer à des négociations, apprendre à gérer ses émotions, améliorer la performance intellectuelle ou sportive, gérer la douleur, augmenter l'endurance... ne représentent qu'une infime partie de ce que permet l'hypnothérapie.

Qui peut bénéficier de l'hypnothérapie ?

Tout le monde qui souhaite vivre le mieux possible.

Un dispositif hypnotique peut se réaliser de différentes façons, avec ou sans le relais d'auto-hypnose. Néanmoins, la prise en charge par un thérapeute qualifié, étayée par l'apprentissage et la pratique de l'auto-hypnose, donnent les meilleurs résultats.

Pour cette raison, au DÔJÔ, nous vous proposons d'emblée de vous initier à l'hypnose et à l'auto-hypnose ericksoniennes.

Initiation à l'Hypnose et à l'Auto-Hypnose Ericksoniennes

Ce stage de trois jours a pour but de vous faire découvrir, expérimenter et apprécier l'hypnose ericksonienne dans une optique de développement personnel et professionnel.

Ouvert à toute personne désireuse de découvrir ce qu'est l'hypnose ericksonienne dans un but personnel ou professionnel, ce stage permet également l'accès à la formation de Base à l'Hypnose Ericksonienne, la première étape de la formation complète certifiante d'«Hypnothérapeute Ericksonien – Maître Praticien certifié en Hypnose Ericksonienne».

Au cours de ces trois journées, vous allez :

- découvrir Milton H. Erickson, l'homme et son œuvre :
Médecin psychiatre américain, Erickson, est reconnu comme le père des thérapies brèves et le créateur de l'hypnose moderne conversationnelle.
- apprendre à reconnaître l'état hypnotique dans la vie quotidienne :
L'hypnose fait partie des états de conscience modifiée qui se produisent naturellement, quotidiennement. Savoir remarquer ces instants privilégiés permet de faciliter l'hypnose à ces moments propices.
- explorer et expérimenter les étapes d'un travail hypnotique :
Un travail hypnotique a une structure, un déroulé spécifique. Connaître les étapes de ce type de travail donne des points de repère dans une démarche d'accompagnement et permet d'ébaucher une réponse à la question : que faire quand ?

- vivre la transe naturaliste :
L'hypnose est un état naturel, « banal » disait Erickson, et c'est un des paradoxes les plus importants de l'hypnose, car cet état de conscience non-ordinaire est tout sauf « banal ».
- apprendre à induire, approfondir et accompagner une transe hypnotique :
Induire une transe, l'approfondir, accompagner le sujet dans son expérience jusqu'à la sortie de la transe, c'est la base de tout travail hypnotique.

Les apports théoriques et les démonstrations seront suivis d'exercices pratiques. Les séances d'hypnose collective et individuelle vous permettront de vérifier l'intérêt et de valider l'efficacité de l'approche. Vous aurez aussi l'occasion d'expérimenter et d'utiliser une variété d'inductions, de techniques d'approfondissement et de sortie permettant d'encourager et d'accompagner la transe hypnotique.

Formation de Base à l'Hypnose et à l'Hypnothérapie Ericksoniennes

Cette formation est ouverte à toute personne déjà sensibilisée à l'hypnose ericksonienne qui souhaite acquérir une formation solide dans les modèles et techniques constituant la base de cette approche.

Elle s'adresse aussi bien à des personnes exerçant des métiers où la communication occupe un place importante (formateur, intervenant, conseil, coach) qu'à celles qui, travaillant dans la relation d'aide (médecins, psychologues, praticiens en psychothérapie, infirmiers, assistants sociaux), souhaitent acquérir de nouveaux outils d'accompagnement.

Pour cette raison, à cette étape de la formation, un accent particulier est porté sur les aspects communicationnels des travaux d'Erickson ainsi que sa contribution aux thérapies brèves systémiques et stratégiques.

Organisée d'après les étapes d'un travail hypnotique, et articulée autour des principes qui garantissent à cette approche toute son efficacité : la coopération et l'utilisation, cette formation vise à vous donner les moyens de vous servir efficacement des modèles de base de l'hypnose ericksonienne, quelle que soit votre profession.

Pour mettre en relief la spécificité de la démarche ericksonienne, les apports théoriques seront appuyés de démonstrations et suivis d'exercices pratiques ; ceci pour vous permettre d'intégrer les différents modèles, outils et techniques présentés et acquérir les bases d'une intervention hypnotique efficace.

Pour vous offrir l'occasion de continuer à pratiquer avec vos pairs et bénéficier de leur feed-back, vous êtes encouragés à mettre en place des inter-groupes. Ces «groupes de pairs» se réunissent entre les sessions de formation. Des exercices structurés de «Home-work», à réaliser individuellement ou dans votre «groupe de pairs», vous seront proposés également pour faciliter votre acquisition et votre intégration du matériel présenté.

Des bandes vidéo d'autres hypnothérapeutes seront visionnées pour vous permettre d'apprécier la richesse et la diversité des interventions dans ce domaine.

Cette formation de quinze jours, proposée dans l'esprit ericksonien est basée sur les principes de :

- Coopération : rencontrer le client dans son modèle du monde en respectant son unicité ;
- Utilisation : accepter et se servir de tout ce que le client propose pour effectuer des interventions aidantes et efficaces.

Organisée en cinq modules de 3 jours, elle traite des thèmes requis à l'apprentissage et à la pratique de l'hypnose ericksonienne.

Chacun des modules contient des éléments spécifiques qui illustrent les étapes du travail hypnotique :

- Induction ;
- Approfondissement ;
- Travail thérapeutique ;
- Suggestions post-hypnotiques ;
- Sortie,

pour vous permettre d'acquérir les fondements théoriques et pratiques nécessaires à l'utilisation de l'hypnose et de l'hypnothérapie ericksoniennes.

À l'issue de cette formation, vous saurez vous servir :

- des étapes d'un travail hypnotique :
points de repères qui facilitent votre accompagnement de la démarche hypnotique ;
- des modèles de langage hypnotique :
tournures de phrase qui vous donnent des moyens de créer une communication irrésistible, aussi bien dans la vie quotidienne que dans le travail hypnotique ;
- des indicateurs de transe subjectifs :
signes perçus par le sujet hypnotisé qui indiquent sa participation au processus de la transe. En vous servant de ces indicateurs, vous validez l'expérience hypnotique du sujet accompagné.
- des indicateurs de transe objectifs :
indices observables par l'hypnotiseur qui vous aident à déceler quand et comment le sujet entre en hypnose ;
- des inductions hypnotiques variées :
protocoles enseignés qui vous offrent une variété d'options pour guider le sujet dans l'expérience hypnotique ;
- de la communication consciente et inconsciente :
modes de communication particuliers qui vous permettent de saisir et d'apprécier le fonctionnement spécifique du sujet hypnotique ;
- des trois étapes d'une intervention hypnotique :
trois phases incontournables et itératives qui font partie intégrante d'un accompagnement hypnotique à tout moment de son déroulé ;

- des procédés pour franchir les trois étapes d'une intervention :
procédés simples, mais irremplaçables, qui encouragent le sujet à accepter l'hypnotiseur, à apprécier la relation hypnotique et à évoluer à son propre rythme ;
- des techniques d'approfondissement :
dispositifs qui favorisent l'approfondissement de la transe et facilitent l'accès et l'exploration des états hypnotiques plus profonds ;
- du paradigme «oui, et ...» :
dispositif qui reflète la logique de la transe, celle de «non-exclusion», et permet de parler couramment le langage de l'inconscient ;
- des suggestions et signaux post-hypnotiques :
suggestions verbales et indicateurs non-verbaux qui rendent disponibles au sujet tous les apprentissages qu'il a fait pendant la séance ;
- des modèles et outils issus des thérapies brèves :
la « Question Miracle », la recherche d'exceptions et l'utilisation des échelles font partie de la boîte à outils de la thérapie orientée vers la solution et tournée vers l'avenir ;
- du «Signaling» :
mouvements idéo-moteurs qui vous donnent des moyens de communiquer facilement avec le sujet à un autre niveau de son expérience ;
- des Sept Dynamiques :
modèle de travail hypnotique qui sert à diagnostiquer le problème, à le traiter et à valider sa résolution ;
- du travail d'Ernest Rossi sur le processus hypnotique créatif :
démarche en quatre étapes appuyée par l'induction hypnotique « fail-safe » (échec zéro) qui permet d'accompagner le changement depuis son émergence jusqu'à sa ratification ;
- des métaphores qui encouragent la transformation :
techniques qui facilitent la construction et la transmission de métaphores, d'histoires, d'anecdotes..., souvent considérées comme le comble de l'hypnose ericksonienne ;
- des modèles de changement innovants mis au point par Jane Turner :
protocoles de transe et de transformation qui ouvrent un nouveau champ de réflexion et d'action.

Un travail de contrôle continu sera effectué tout au long du cycle, suivi d'un examen pratique à la fin de la formation pour permettre de vérifier et valider les connaissances et compétences de chacun dans l'utilisation des méthodes ericksoniennes.

Le certificat d'« Hypnopraticien – Praticien certifié en Hypnose Ericksonienne » sera délivré à tout participant ayant fait la démonstration des compétences requises.

Pour entrer dans cette formation, il est nécessaire d'avoir suivi une Initiation à l'Hypnose et à l'Auto-Hypnose Ericksoniennes ou d'avoir un entretien avec Jane TURNER.

Formation Avancée à l'Hypnose et à l'Hypnothérapie Ericksoniennes

Dans ce cycle de formation d'une durée de 18 jours, organisée en six modules de 3 jours, vous aurez l'occasion d'apprécier encore davantage la richesse, la finesse et l'efficacité de la démarche hypnotique grâce à la diversité des modèles, outils et techniques enseignés.

Vous découvrirez comment vous servir de divers modèles permettant de diagnostiquer la situation actuelle du sujet et d'inventorier les ressources dont il dispose pour l'accompagner dans le cadre d'un travail hypnotique, vers le changement qu'il désire, avec ou sans une induction de transe formelle.

À ce niveau de formation, la visée de l'enseignement et de vous donner les moyens d'intervenir efficacement dans toutes les situations où l'hypnothérapie trouve sa place. En structurant vos interactions et en organisant vos échanges pour personnaliser votre accompagnement, vous pratiquerez l'hypnose dans l'esprit ericksonien de manière efficace, élégante et éthique.

Cette formation s'adresse à toute personne qui, ayant acquis des bases solides dans la pratique de l'hypnose ericksonienne, grâce à la Formation de Base à l'Hypnose et à l'Hypnothérapie Ericksoniennes ou l'équivalent, souhaite continuer à développer ses compétences, approfondir ses connaissances dans cette approche et gagner encore davantage en aisance et en efficacité dans ses interventions.

Pour entrer dans cette formation, il est nécessaire d'avoir suivi la Formation de Base à l'Hypnose et à l'Hypnothérapie Ericksonienne ou une formation équivalente de 15 jours minimum, et d'avoir un entretien avec Jane TURNER.

Dans chacun des six modules de cette formation, des thèmes spécifiques à l'apprentissage, à la pratique et à l'utilisation de l'hypnose seront abordés.

Pour répondre aux exigences et atteindre les objectifs qui sont les nôtres, cette formation est articulée autour de quatre axes de travail, structurés à partir de différents modèles hypnotiques :

- Modèles d'évaluation et outils de diagnostic :
 - le diagnostic au sens ericksonien : ce à quoi Erickson prêtait attention pour intervenir auprès de ses patients ;
 - les critères d'évaluation de la relation hypnotique : comment évaluer le rapport hypnotique et la « responsivité » du sujet, c'est-à-dire, sa disponibilité et sa capacité à répondre à vos suggestions ;
 - les rubriques la communication non-consciente : comment apprécier la communication multi-niveaux et l'utiliser dans vos interventions ;
 - les catégories diagnostiques : les catégories d'indices qui permettent d'évaluer, et d'augmenter l'aptitude à répondre du sujet hypnotique ;
 - la transe diagnostique : une technique hypnotique puissante qui représente à la fois un outil de diagnostic et un moyen d'intervention.

- Modèles de langage d'accompagnement et de changement :
 - le langage hypnotique d'après M. H. Erickson et E. Rossi : le modèle de langage hypnotique d'après le maître et son premier élève ;
 - le langage de persuasion et d'influence : le modèle de langage utilisé au quotidien par les meilleurs communicateurs ;
 - le langage de problèmes - langage de solutions : un modèle de langage de changement qui s'avère utile dans toute forme d'accompagnement ; on s'en sert avec ou sans la transe.

- Modèles de métaphores avancées :
 - les différentes formes de métaphores, leurs modes de construction et d'utilisation :
 - les métaphores isomorphiques : des métaphores qui reflètent l'organisation spécifique du problème présenté et proposent des solutions ;
 - les métaphores imbriquées multiples : des métaphores qui se racontent au sein d'autres métaphores, qui se proposent à l'intérieur d'autres métaphores, qui s'emboîtent dans d'autres métaphores qui... poursuivent chacune un but spécifique de transformation.

- Modèles thérapeutiques :
 - les types de suggestions et leur utilisation : comment encourager la production de phénomènes de transe hypnotique au travers des suggestions spécifiques ;
 - l'utilisation des phénomènes hypnotiques : comment utiliser de façon adéquate ces phénomènes, naturellement présents dans l'état hypnotique, pour accompagner le changement.

Pour mettre en relief la spécificité de la méthode ericksonienne, les apports théoriques seront appuyés de démonstrations et suivis d'exercices pratiques qui permettent d'assimiler et d'intégrer les divers modèles, outils et techniques présentés. Pour que vous puissiez continuer à pratiquer avec vos congénères et bénéficier de leur feed-back, vous êtes encouragés à organiser des inter-groupes, des «groupe de pairs», qui se réunissent entre les séances de formation. Des exercices structurés de «Home-work», à réaliser individuellement ou dans votre «groupe de pairs», vous seront proposés également pour faciliter votre acquisition et votre intégration du matériel présenté.

La vision de bandes vidéos de différents hypnothérapeutes (Erickson, Rossi, Zeig, etc.) appuyé par un travail de modélisation de l'essentiel des techniques démontrées rendra celles-ci compréhensibles, accessibles et reproductibles. Des scripts de travaux hypnotiques ainsi que des transcriptions de séances vous seront remis pour vous faciliter la compréhension et l'utilisation des outils proposés.

La dernière session de la formation est consacrée à l'examen de fin de cycle qui valide votre niveau de connaissances et donne lieu au certificat d'« Hypnothérapeute Ericksonien – Maître Praticien certifié en Hypnose Ericksonienne ».

Pour entrer dans cette formation, il est nécessaire d'avoir suivi la Formation de Base à l'Hypnose et à l'Hypnothérapie Ericksoniennes ou une formation équivalente de 15 jours minimum, et d'avoir un entretien avec Jane TURNER.

ANIMATEUR

Jane TURNER ou Jean Marc CONSTANT