

# Auto-hypnose

## Formation continue

(16 h, agréée ASCA)

L'auto-hypnose est une technique qui permet de pratiquer l'hypnose pour soi-même. Elle est largement réputée pour sa puissante efficacité, sa simplicité et ses vastes champs d'application qui s'étendent à divers domaines de la psychologie et de la santé. Le principe de l'auto-hypnose agit sur le système sensori-moteur et sur « les croyances de l'inconscient ». Il permet d'accéder de façon pragmatique à un état modifié de conscience pour revisiter la réalité et la façon dont elle est perçue.

On l'applique par exemple :

- pour de la gestion de la douleur
- pour le soutien dans les difficultés relationnelles
- comme outil pour opérer des changements de comportements néfastes
- pour l'amélioration des processus de guérison
- pour gérer la qualité de l'attention et de la concentration

Cette formation continue s'adresse aux thérapeutes qui s'intéressent aux moyens de se ressourcer, de se recentrer et d'évoluer dans leur pratique professionnelle et personnelle. Elle n'est pas directement conçue pour pratiquer l'hypnose sur les patients. Le cursus s'oriente dans la perspective d'améliorer la qualité globale des soins thérapeutiques en délivrant un outil précieux pour apprendre à gérer son énergie dans un contexte d'accompagnement.

## Formatrice

**Laurence David**  
Massothérapeute  
Hypnothérapeute

## Diplôme délivré

Certificat de 16 heures

## Prix

CHF 550.- / 550 €  
(support de cours inclus)

## Contact

Guillaume Nouvel  
École TCMA  
Rue du Prieuré 23  
1202 Genève

T: +41 76 441 12 79  
E: info@ecole-tcma.ch

## Auto-hypnose

### Formation continue (16 h)

#### Programme

- \* Introduction à l'auto-hypnose
- \* Hypnose: état de conscience / technique
- \* Pourquoi utiliser l'état d'hypnose?
- \* Inconscient-subconscient-supraconscient
- \* Les ondes cérébrales
- \* Comment collaborer avec le subconscient?
- \* Les suggestions / les affirmations
- \* Hypnose et Auto-hypnose
- \* Quelques conseils pratiques
- \* Les Inductions
- \* Exercices d'induction
- \* Scripts d'hypnose

#### Admissions

Massothérapeute, thérapeute en techniques manuelles, praticien(ne) en thérapies complémentaires, infirmier-re, physiothérapeute, ou tout thérapeute souhaitant se familiariser avec l'auto-hypnose. Cette formation de 16 heures ne nécessite aucun pré-requis particulier.

#### Objectifs généraux de la formation d'auto-hypnose

- \* L'objectif de ce cours est d'obtenir de nouveaux moyens d'enrichir la pratique du thérapeute
- \* Développer des connaissances académiques des sciences humaines (anatomie, physiologie, pathologie, psychologie)
- \* Acquérir des compétences liées à l'auto hypnose
- \* Se sensibiliser à l'état d'être du praticien et à sa compréhension de l'humain