



Programme

Module Hypnose et thérapie brève

Formation de base à l'hypnose destinée aux praticiens de l'approche systémique stratégique.

Durée :

10,00 jour(s), soit 60,00 heures.

Objectifs :

Ce module propose une solide formation de base à l'hypnose formelle et conversationnelle. Résolument orienté vers la pratique, il s'appuie sur des modalités pédagogiques expérientielles et interactionnelles, congruentes avec nos prémisses constructivistes et systémiques.

Destiné principalement aux praticiens de l'approche systémique et stratégique ce module vise à leur permettre de développer un certain nombre d'approches hypnotiques essentielles, qu'ils apprendront à utiliser pour renforcer les aspects stratégiques, communicationnels et relationnels de leur pratique d'intervenants.

Au cours de ces 10 journées, les participants auront l'occasion de :

- se familiariser avec différentes approches d'induction, d'approfondissement et de sortie de transe;
- découvrir de nombreuses techniques directes et indirectes;
- acquérir une connaissance pratique de l'hypnose formelle et conversationnelle;
- pratiquer plusieurs techniques de communication verbale, para-verbale et non-verbale;
- apprendre à utiliser les subtilités d'une approche utilisationnelle de la transe;
- construire et employer les métaphores, les histoires et les images;
- faire l'apprentissage de l'autohypnose;
- faire l'expérience de la dissociation et de l'association;
- connaître et utiliser les différents canaux sensoriels.

L'obtention du certificat de niveau à l'issue des 10 journées est réservée aux personnes qui auront démontré l'intégration de ces approches de base lors des différents exercices proposés au cours de la formation. Les personnes ne correspondant pas aux critères recevront un feedback personnalisé leur présentant des pistes d'amélioration ainsi qu'une attestation de participation.

Programme :

Journée 1

- Prémisses de l'hypnose
- Indicateurs de transe
- Premières compétences du guide en hypnose : harmonisation, pacing & leading, calibrage, « sensoriellement spécifique et artistiquement vague », utilisation de la voix
- Le « yes set »

Journée 2

- Les trois niveaux de liaison (simple, contextuelle, cause-effet)
- L'utilisation du langage adapté pour la description des états internes
- Accompagnement, liaison et guidage
- « Fluff »
- Travailler la sortie de transe
- Première induction formelle : l'induction standard
- Favoriser la transe : ne pas faire, ne pas savoir, ne pas vouloir
- Le langage sensoriel : VAKOG
- Compétences linguistiques 1 (le Milton Modèle)
 - Nominalisations
 - Adjectifs et adverbes modificateurs
 - Adjectifs liés au temps
 - Prédicats de réalité
 - Truismes



Journée 3

- Autohypnose – points de théorie et protocole
- L'expérience subjective de la transe
- Phénomènes de transe
 - Amnésie, hypermnésie
 - Catalepsie
 - Contrôle de la douleur
 - Réponses physiologiques
 - Suggestion post-hypnotique
 - Distorsion sensorielle
 - Phénomènes de temps
 - Lévitiation du bras
- Usage et installation des signaux idéomoteurs
- Parler en transe
- La résistance
- Inductions 1
 - La transe naturaliste – les universaux
 - La ratification de la transe
 - La confusion
 - La saturation
 - La surprise

Journée 4

- Inductions 2 :
 - « Mon ami John... »
 - L'induction non-verbale
 - L'induction par explication
- Dissociation(s)
- Techniques d'approfondissement de la transe
 - Fractionner
 - Compter
 - « Fluff »
 - Mots suggestifs
 - Signaux idéomoteurs
 - Imagerie
 - Lévitiation du bras
 - Catalepsie
 - Demande à l'inconscient
 - Dissociation
 - Incorporation
- Incorporer les perturbations
- Approches hypnotiques de la catalepsie

Journée 5

- Compétences linguistiques 2 (le Milton modèle)
 - Présupposés
 - Implicites
 - Questions tag
 - Ordres enchâssés
 - Citations, saupoudrage
 - Suggestions couvrant toutes classes
 - Apposition des contraires
- Amnésie
- Suggestions post-hypnotiques
- Ancrage
- Le cycle de la transe – un processus dynamique (ouvrir, développer, fermer)



Journée 6

- Usage et construction des histoires, analogies, métaphores, contes, anecdotes etc.
- Apprendre à accéder à des images, laisser venir les histoires
- Métaphores – isomorphes, de la vie réelle, et celles du patient
- Schéma narratif et grille pour créer des histoires sur-mesure

Journée 7

- Les histoires en nid, théorie et pratique
- Métaphores de changement
- Langages analogique et digital (verbal, non-verbal et para-verbal)
- S'entraîner à établir la relation dès le premier contact et faciliter le travail à venir

Journée 8

- Apprendre à associer la personne à son problème
- Instructions de procédure – un travail orienté ressources – théorie et exercices pratiques
- La régression en âge

Journée 9

- Progression en âge
- Le travail sans contenu spécifique – E. Rossi
- La gestion de la douleur – aspects théoriques et exercices

Journée 10

- Le travail de l'intervenant – savoir reconnaître et installer les états internes adaptés
- L'utilisation de l'hypnose au quotidien
- Révision des étapes de la transe hypnotique
 - Préalables
 - Yes set
 - Induction
 - Approfondissement
 - Travail thérapeutique
 - Instructions de procédure,
 - Sortie de transe
 - Feedback de la personne
 - Prescription d'autohypnose
- Apprendre à créer des trances adaptées et sur mesure à partir des éléments étudiés
- Le travail avec un groupe de pairs
- Intégration personnelle du travail des 10 journées

L'hypnose est intimement liée à la genèse et au développement de l'approche systémique stratégique: de la rencontre entre Gregory Bateson et Milton H. Erickson autour des phénomènes de transe à Bali, à la première conférence Macy sur « l'inhibition cérébrale », aux voyages réguliers de John H. Weakland et Jay Haley à Phoenix sur une période de dix ans, en passant par l'article fondateur « Vers une théorie de la schizophrénie ». Il n'y a pas eu, durant toute cette période, un seul moment crucial où l'hypnose ne soit mentionnée. En outre, on sait que les membres du premier Centre de Thérapie Brève du MRI de Palo Alto, Fisch, Watzlawick et Weakland, avaient tous suivi une formation en hypnose. Autant de raisons pour les praticiens de l'approche systémique stratégique de s'intéresser au sujet.

Mais, plus concrètement, en quoi l'apprentissage du savoir-faire et l'expérience personnelle de l'hypnose peuvent-ils être utiles à celui ou celle qui pratique la thérapie brève ?

Ajustement relationnel

L'hypnose, relation d'attention intense et particulière, peut amener une personne à vivre une nouvelle expérience de sa relation à elle-même, aux autres et au monde (Roustang). L'hypnose permet alors au patient de vivre une expérience qui va bien au-delà de ses modalités relationnelles habituelles, souvent « rigidifiées ». Cette sorte d'« exercice d'assouplissement relationnel », qui s'appuie sur la puissance des sens



et de l'imagination, donne alors accès au patient à un « champ des possibles élargi » et lui permet de retrouver un meilleur accès à ses ressources inconscientes (Erickson).

Communication et influence

L'hypnose peut aussi être considérée comme un art de l'influence (Bernheim) reposant sur un vaste ensemble de techniques, dont la maîtrise permettra au thérapeute de développer ses compétences au niveau de la communication. L'utilisation des métaphores, des images, de la communication non-verbale et para-verbale, des techniques de confusion, les méthodes d'utilisation, de dissociation... sont autant de façons de favoriser un changement au niveau de la perception que le patient a de sa situation problématique et de la réaction qu'il a par rapport à celle-ci.

Percevoir les processus

Erickson considérait que l'apprentissage de l'auto-hypnose était un moyen très efficace pour aider les thérapeutes à développer leurs capacités d'observation. On peut ainsi voir dans l'auto-hypnose un moyen, pour le thérapeute, d'orienter son attention sur le mouvement des processus à l'oeuvre dans la situation problématique amenée par le patient. L'hypnose peut donc permettre un meilleur calibrage stratégique du thérapeute et une meilleure capacité adaptative grâce à la perception de certains signaux minimaux exprimés par le patient.

Expérience d'attention particulière, attention portée à une perception qui change, qui se transforme, l'hypnose est une ressource précieuse pour le thérapeute, tant au niveau de la relation, de la communication que de la stratégie.

Pédagogie :

Ces différents savoir-faire hypnotiques seront développés à travers une pédagogie essentiellement expérientielle et interactionnelle. Chaque journée est construite autour de démonstrations, points de théorie et exercices pratiques permettant une intégration par la pratique des éléments théoriques présentés.

Prérequis :

- Soit avoir suivi et validé le module 1.
- Soit avoir suivi une autre formation de base à l'approche de résolution de problèmes systémique stratégique de Palo Alto, **sous réserve de validation par l'équipe pédagogique.**

Conditions pour la validation du module : un taux de présence effectif de 80 %

Délivrance d'un certificat de niveau à l'issue des 10 journées, aux personnes qui auront démontré l'intégration de ces approches de base lors des différents exercices proposés au cours de la formation.