

—● FORMATION 2 jours

# L'AUTO-HYPNOSE UN OUTIL POUR MA VIE QUOTIDIENNE

Les 14 décembre 2019 et 25 janvier 2020

Notre santé est notre bien le plus précieux,  
un bien qui reste fragile et que nous devons entretenir et protéger.

En effet, chacun de nous est confronté dans sa vie quotidienne à des difficultés psychologiques ou physiques : anxiété, perturbation émotionnelle, trouble du sommeil, douleur aiguë, douleur chronique... Ces troubles sont souvent liés à des événements vécus dans un passé proche ou lointain ou lors de phases actuelles de vie difficile dans les relations familiales, dans le travail, par une maladie personnelle ou celle d'un proche, par un décès... Ces troubles peuvent être aussi liés à un événement du futur : changement professionnel ou familial, examen, intervention dentaire ou chirurgicale, naissance, événement sportif... Chacune de ces circonstances peut générer une perturbation de notre équilibre interne qui va diminuer notre capacité à y faire face, à nous adapter, à trouver des solutions. La perturbation pourra alors durer, voire s'amplifier, enclenchant un cercle vicieux, nous éloignant de notre équilibre.

**Pour y faire face, chacun de nous dispose de capacités naturelles qui se sont développées au cours de notre vie, par nos expériences, nos apprentissages. Mais nous savons aussi que ces ressources naturelles peuvent être améliorées, renforcées, plus efficaces et plus faciles à activer.**

C'est ici que l'auto-hypnose est précieuse pour augmenter notre capacité à faire face aux événements de la vie et franchir ces obstacles au quotidien. En mobilisant et en développant vos ressources mentales et physiques, vous êtes plus stable et plus solide pour cheminer plus sereinement dans la complexité de la vie.



## Qu'est-ce que l'auto-hypnose ?

L'auto-hypnose permet, à chaque fois que nécessaire, d'activer notre mode de fonctionnement fondamental sur le plan psychologique et sur le plan corporel.

Ce mode est très individuel, différent pour chaque personne, et les séances d'auto-hypnose personnalisées respectent cette écologie interne.

Chacun de nous active déjà naturellement cette conscience fondamentale lorsque nous faisons volontairement une activité agréable et intense.

Que ce soit lire un livre ou écouter la musique (à la maison ou au spectacle), faire du bricolage ou de la cuisine, faire du sport, ou visiter une exposition... A chaque fois, toute notre attention est orientée vers cette activité et le monde extérieur devient alors moins présent. Ceci crée à l'intérieur de nous une sorte d'espace de liberté et de mouvement qui se traduit habituellement par une expression classique : j'étais dedans ! Lorsque toute mon attention est focalisée vers la lumière et le bien-être, les nuages et les tensions deviennent plus distants. Et nous ressentons pendant et après une sensation de calme, d'énergie, de bien-être et de joie.

L'auto-hypnose peut donc être apprise par tout le monde puisqu'elle s'appuie sur un processus naturel qui existe chez chacun de nous.

Après avoir appris, chacun va rapidement adapter les séances, leur contenu, leur rythme en fonction de cette écologie personnelle. Selon les besoins, il vous sera nécessaire de faire une ou plusieurs séances, chacune durant entre 10 et 20 minutes.

Comme pour marcher ou faire du vélo, savoir faire de l'auto-hypnose nécessite un apprentissage technique de base et la répétition pendant les premières semaines.

—● **Lorsque la technique est acquise, elle reste accessible tout au long de la vie**

## Ce que je vais apprendre

### Journée 1 : Les techniques de base de l'auto-hypnose

Cette première journée vous permet d'acquérir les techniques de base applicables dans de multiples situations de stress, de tension, de doute, de fatigue nerveuse ou émotionnelle.

- Qu'est ce que l'hypnose ?
- Qu'est ce que l'auto-hypnose ?
- Technique de base 1 : Activer un lieu ou une expérience agréable
- Technique de base 2 : Activer ou créer un lieu de sécurité
- Technique de base 3 : Créer un ancrage corporel de sécurité
- Technique de base 4 : Utiliser le mouvement de la respiration

### Journée 2 : Les techniques avancées de l'auto-hypnose

Cette deuxième journée vous permettra d'amplifier les techniques de base et d'acquérir des méthodes plus spécifiques pour préparer les événements du futur, pour se protéger et réduire les douleurs de toute nature que chacun peut ressentir dans son corps et gérer autrement ses émotions.

- Révisions de la journée 1 : l'équilibre émotionnel pour le bien-être
- Technique d'amplification : la lévitation du bras
- Technique spécifique 1 : anticipation du futur
- Technique spécifique 2 : création d'un gant « magique » pour se protéger de la douleur
- Technique spécifique 3 : réifier une douleur pour la réduire et favoriser la guérison

## Qui sont les formateurs ?

Les formateurs sont des professionnels de santé qui utilisent l'hypnose au quotidien dans leur pratique, l'appliquent pour eux-mêmes et qui transmettent ces techniques d'auto-hypnose à leurs patients depuis de nombreuses années.

### Dr Claude Virot



Journée 1 : Dr Claude Virot, médecin psychiatre, Directeur de l'institut Emergences, Ex président de la société internationale d'hypnose

### M. Frédéric Berben



Journée 2 : M. Frédéric Berben, psychologue libéral, Formateur en hypnose, méditation et thérapie familiale

### Comment je vais apprendre ?

1. Exposés
2. Démonstrations
3. Expériences en groupe
4. Expériences individuelles
5. Discussion après chaque exercice
6. Documents « mode d'emploi » de chacune des techniques pour s'entraîner à la maison. Guidages audios des techniques réalisées et proposition d'un protocole général.

## Informations complémentaires

### Public :

Cette formation personnelle est ouverte à toutes les personnes souhaitant acquérir des compétences nouvelles pour équilibrer leur vie et favoriser leur mieux-être

Nombre de places limité à 25 participants

### Dates et horaires :

Journée 1 : Samedi 14 décembre 2019, de 9h à 17h

Journée 2 : Samedi 25 janvier 2020, de 9h à 17h

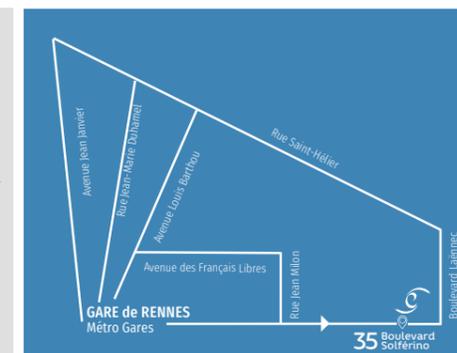
### Lieu :

Emergences, 35 Boulevard Solférino, Rennes



### TRANSPORT

- **En train** : la gare de Rennes est située à 4 minutes à pied d'Emergences
- **En avion** : Aéroport de Rennes St-Jacques, arrêt station Gare avec le bus n° 57 ou en taxi, 20 min. de trajet
- **En métro** : Station Gare, sortie Nord
- **En bus** : L'arrêt de bus Laënnec se trouve en face des locaux, il est desservi par les lignes C1, C2 et 11
- **En vélo** : parking à vélo à 30m d'Emergences
- **En voiture** : Se garer aux parcs-relais gratuits des stations de métro Villejean ou de La Poterie, puis prendre le métro jusqu'à la station Gare
- **NB** : les places de parking autour d'Emergences sont payantes



# Bulletin d'inscription Formation Campus

## ÉTAPE 1 - J'INDIQUE MES COORDONNÉES :

Nom : .....Prénom : .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : .....

Téléphone : .....

Email (EN MAJUSCULES) : .....

Profession : .....

## ÉTAPE 2 - JE M'INSCRIS :

AUTO-HYPNOSE DANS MA VIE QUOTIDIENNE	TARIF
<input type="checkbox"/> 1 INSCRIPTION	260 €
<input type="checkbox"/> 2 INSCRIPTIONS (2 personnes de la même famille)	420 €

## ÉTAPE 3 - J'EFFECTUE LE RÈGLEMENT :

par chèque à l'ordre de CAMPUS Emergences

par virement bancaire :

IBAN : FR7630047141040002198380168

BIC : CMCIFRPP

## ÉTAPE 4 - JE SIGNE MON BULLETIN :

La signature valide les conditions générales de vente, disponibles sur le site : [www.hypnozes.com](http://www.hypnozes.com).

Date et signature du stagiaire

## ÉTAPE 5 - J'ENVOIE MON INSCRIPTION :

à l'adresse suivante : Campus Emergences, 35 Boulevard Solférino, 35000 Rennes.

NB : l'inscription est prise en compte à réception du règlement. Aucune pré-inscription possible.

## VOTRE CONTACT



Salwa au 02 99 05 25 47 ou par mail : [information@hypnozes.com](mailto:information@hypnozes.com)

Emergences, 35 boulevard Solférino - 35000 Rennes

INSCRIPTION EN LIGNE SUR [WWW.HYPNOSES.COM](http://WWW.HYPNOSES.COM)  
(RUBRIQUE BOUTIQUE)