

L'HYPNOSE : UNE PRATIQUE QUI RECONNECTE À SOI

QU'EST-CE QUE L'HYPNOSE ?

Le terme "Hypnose" vient du mot Hypnos en grec qui signifie sommeil. De nos jours, il désigne à la fois **un état modifié de conscience de détente profonde et l'ensemble des techniques** utilisées pour y parvenir.

Cet état de transe est totalement naturel, nous l'expérimentons tous régulièrement en nous "évadant" lors des situations de concentration profonde ou bien de distraction. Par exemple pendant la lecture d'un roman fascinant, la pratique d'une activité ressourçante ou simplement quand l'esprit vagabonde. Généralement à ce moment, la notion du temps nous échappe complètement.

L'Hypnose Ericksonienne (fondée sur les travaux du Dr Milton Erickson) propose **un ensemble de techniques qui se basent sur cet état particulier dans lequel l'attention et la réceptivité sont élevées**, en privilégiant le fonctionnement inconscient par rapport au fonctionnement conscient. M.Erickson utilisait les souvenirs, les régressions dans le passé, l'imagination, les suggestions, les symboles et les métaphores pour permettre de mobiliser les ressources utiles de ses patients, **en vue de réaliser les prises de conscience et les changements à la réalisation de soi**. L'Hypnose est donc un *sommeil qui éveille...*

SOMMES-NOUS TOUS RÉCEPTIFS À L'HYPNOSE ?

Nous sommes tous sensibles à cet état mais à différents degrés. Cela peut varier en fonction de nos capacités à lâcher prise, à mettre notre mental au repos, à détendre notre corps, ainsi qu'à exprimer librement nos émotions et nos pensées. **La pratique de l'Hypnose permet une "(re)connexion" à soi en facilitant justement toutes ces capacités, comme un enfant le ferait naturellement.**

En cabinet, contrairement à l'idée reçue, la personne reste totalement conscience de ce qu'elle dit et fait. Elle ne fera pas en état hypnotique ce qu'elle ne voudrait pas faire consciemment dans la réalité.

QUELLE FORME D'HYPNOSE EST ENSEIGNÉE À L'INSTITUT CASSIOPÉE ?

C'est l'Hypnose Holistique car l'être humain y est considéré dans sa globalité sur les plans émotionnels, mentaux, physiques et comportementaux. Avec cette méthode intégrative l'accompagnement est orienté sur les effets des problèmes comme sur leurs origines. Un travail en profondeur est ainsi effectué afin d'obtenir un résultat rapide, efficace et durable.

LA PNL : DES OUTILS QUI FACILITENT LE CHANGEMENT

QU'EST-CE QUE LA PNL ?

La Programmation Neuro-Linguistique (PNL), créée par Richard Bandler et John Grinder dans les années 70 aux États-Unis, offre **un ensemble d'outils pour vivre au plus près de ses besoins et désirs**. Elle est basée sur les **expériences qui sont enregistrées** (Programmation) par des **processus neurologiques** (Neuro) et **exprimées par le langage** (Linguistique).

Cette discipline s'est inspirée de nombreux experts dans différents domaines comme la thérapie, la communication et la création : Milton Erickson (Hypnose), Noam Chomsky (linguiste), Virginia Satir (psychologue), Fritz Perls (Gestalt), mais aussi Léonard De Vinci, Walt Disney, etc. **Leurs stratégies d'excellence furent décodées** (capacités, apprentissages, méthodes, savoir-faire, etc.) **et utilisées pour intervenir sur le mieux-être**.

COMMENT FONCTIONNE LA PNL ?

Le praticien en PNL aide la personne à travers des questions et une mise en scène de ses problèmes comme de ses propres solutions ; **à comprendre ses mécanismes humains qui font qu'elle se "programme" inconsciemment** (positivement ou négativement) et qu'elle **agit en dirigeant ses objectifs de vie vers la réussite ou bien l'échec**.

Cette pratique orientée vers des solutions pragmatiques utilise le mental (les pensées et croyances), **le corps** (les sensations et émotions) **et les comportements** (actions et communication). Elle permet de **prendre conscience de ses ressources**, de **faciliter la communication et le changement aussi bien sur le plan personnel, relationnel que professionnel**. Elle se focalise sur le **"comment faire autrement"** pour bien réussir, plutôt que sur l'explication du **"pourquoi"** ça ne fonctionne pas.

QUELLE FORME DE PNL EST ENSEIGNÉE À L'INSTITUT CASSIOPÉE ?

La PNL est utilisée dans de nombreux domaines (commercial, marketing, management, ressources humaines, etc.). **L'approche est holistique et bienveillante**. Les outils sont orientés vers le **coaching positif et la thérapie favorisant une meilleure connaissance de soi, une remise en question des modes de fonctionnement et une recherche de solutions concrètes**. Ce qui permet de se réaliser sereinement en devenant responsable et autonome.

EN QUOI L'HYPNOSE ET LA PNL SONT COMPLÉMENTAIRES ?

Ces deux pratiques sont comme les deux faces d'une même médaille représentant le succès. **L'Hypnose comme la PNL considèrent que le conscient et l'inconscient sont particulièrement riches en moyens et ressources disponibles, prêts à être exploités.** Si les méthodes sont différentes, elles sont toutefois complémentaires.

L'hypnose va plutôt utiliser une approche symbolique et métaphorique qui permet des libérations psycho-émotionnelles pour se débarrasser de troubles divers et de blocages. Le praticien accompagne la personne à atteindre un état particulier dans lequel une présence à elle-même et une écoute de soi bienveillante prennent place, loin des raisonnements mentaux habituels.

La PNL va plutôt utiliser une approche concrète et révélatrice qui permet de prendre conscience de freins limitants à modifier, et de leviers aidants à actionner pour avancer. Le praticien aide la personne à définir ses objectifs, c'est-à-dire à exprimer ce qu'elle ne veut plus dans sa vie mais surtout ce qu'elle voudrait à la place, dans un idéal réaliste qui respecte son équilibre et celui de son entourage. C'est comme indiquer la bonne adresse dans le GPS afin d'arriver à bonne destination...

Les deux techniques utilisent les projections créatives et positives afin de voir les choses sous un autre angle (ce qui recadre souvent le sens et le contexte des choses), afin de changer et évoluer. **En imaginant que le meilleur va se réaliser et en y mettant du sien grâce à sa motivation, il est fort probable que les choses se déroulent ainsi.**

QUELS SONT LES OBJECTIFS DE LA FORMATION ?

- **DÉCOUVRIR** les états hypnotiques et en maîtriser les techniques
- **APPRENDRE** le langage hypnotique et les protocoles
- **ACQUÉRIR** les méthodes pratiques et connaître les applications
- **DÉCOUVRIR** comment définir et réaliser des objectifs
- **TRANSFORMER** des croyances limitantes en croyances aidantes
- **APPRENDRE** à mettre en valeur les capacités et les compétences
- **CONNAÎTRE** les mécanismes et les origines des dépendances
- **CONSIDÉRER** les aspects émotionnels, comportementaux et physiologiques
- **ÊTRE CAPABLE** d'élaborer une stratégie d'intervention adaptée et efficace
- **DÉVELOPPER** un savoir-faire de Praticien en Hypnose et PNL

QUELS SONT LES DOMAINES D'APPLICATIONS EN HYPNOSE ET PNL ?

Les domaines d'applications sont communs à tous les métiers d'accompagnement:

- **Dépendances à des produits*** : tabac, alcool, drogue, sucre, caféine
- **Alimentation*** : perte de poids et troubles du comportement alimentaire
- **Dépendance à des activités*** : jeux, travail, écrans, achats, sexe, sport, etc.
- **Dépendance affective** : manque de sécurité intérieure et d'estime de soi
- **Problèmes d'estime de soi** : doutes sur ses capacités, dévalorisation, auto critiques et auto jugements, manque d'affirmation, mauvaise image de soi, amour de soi défaillant, etc.
- **Troubles du comportement et état limitants*** : stress, peurs, angoisse, anxiété, phobie, toc, déprime, procrastination, hypersensibilité, échecs à répétition, blocages divers, etc.
- **Problèmes relationnels** (famille, vie affective et travail) : conflits, séparations, liens d'attachements douloureux, deuils, etc.
- **Traumatismes physiques et psychologiques***: accidents de vie, burn-out, humiliations, harcèlements, violences

**Tout travail en Hypnose et PNL avec une personne présentant des troubles physiques ou psychiatriques doit être effectué impérativement en parallèle avec un suivi médical. L'hypnose est totalement déconseillée pour toute personne souffrant de troubles psychotiques.*

QUELS SONT LES DÉBOUCHÉS DE LA FORMATION ?

L'Institut Cassiopée vous propose une formation intensive, originale et complète en Hypnose et PNL avec de nombreuses études de cas théoriques et des mises en situation pratiques. Les stages se déroulent sur un an ou deux en présentiel et sous forme de capsules à suivre à distance qui optimisent l'apprentissage professionnel.

L'enseignement vise à vous apporter un panel d'outils thérapeutiques efficaces et à développer vos capacités de Praticien. Les débouchés sont l'ouverture d'un cabinet en libéral.

Jimmy Sapin

