

Formation de  
**technicien en hypnose ericksonienne**

par Philippe Korn



Faites connaissance avec cette étonnante discipline, découvrez les manières d'induire un état hypnotique et comment l'utiliser dans un objectif de bien-être.

L'hypnose ericksonienne repose sur une conviction fondamentale : chaque individu possède en lui les ressources nécessaires pour évoluer, s'épanouir et surmonter ses difficultés. Cette approche humaniste et respectueuse puise sa force dans le pouvoir de la suggestion, un outil subtil, mais universel, présent non seulement dans la pratique hypnotique, mais aussi dans chaque interaction de la vie quotidienne.

Dans un monde où chacun perçoit la réalité à travers le prisme de ses croyances, de ses expériences et de sa vision unique, la suggestion joue un rôle clé. Un mot bien placé, un geste, ou même une attitude peuvent influencer profondément nos pensées, nos comportements et nos émotions. Dans la vie courante, des phrases anodines comme « Tu en es capable » ou « Ce n'est pas pour toi » plantent des graines dans notre esprit, capables de nourrir la confiance ou, au contraire, de renforcer nos doutes. L'hypnose, en ce sens, amplifie cette capacité naturelle en utilisant des suggestions conscientes et ciblées pour encourager des changements profonds et positifs.

Le pouvoir de la suggestion réside dans sa capacité à éveiller des possibilités et à mobiliser les ressources internes. Contrairement aux idées reçues, l'hypnose ericksonienne ne cherche pas à imposer un état ou une idée, mais à créer un espace de dialogue intérieur où la personne peut explorer ses croyances, dépasser ses limitations et redécouvrir son potentiel. Par des métaphores, des récits ou des suggestions indirectes, le praticien aide le sujet à construire de nouvelles perspectives et à accéder à des solutions souvent inattendues.

Cette formation vous invite à explorer le rôle fondamental des suggestions dans la transformation humaine. Vous apprendrez à identifier les croyances et schémas de pensée qui influencent la vision du monde de chaque individu, et à utiliser des suggestions pour ouvrir des chemins vers le changement. Ces compétences ne s'appliquent pas seulement en séance d'hypnose, mais également dans vos relations personnelles et professionnelles, où la communication peut devenir un véritable levier de transformation.

Plongez dans cet univers fascinant où les mots et les idées deviennent des outils pour guider, soutenir et inspirer. Préparez-vous à redéfinir votre regard sur vous-même, sur les autres et sur la puissance insoupçonnée des suggestions dans chaque moment de la vie.

Sommaire

Introduction	Page 5
Introduction à l'hypnose ericksonienne	
Qu'est-ce que l'hypnose ?	Page 7
Différence entre l'état ordinaire de conscience et les états modifiés de conscience, dont l'hypnose	Page 7
Milton Erickson et sa vision de l'hypnose	Page 9
Le conscient	Page 10
L'inconscient	Page 11
La transe	Page 14
Comprendre et reconnaître la transe hypnotique	Page 16
Les applications de l'hypnose ericksonienne	Page 19
Idées reçues sur l'hypnose	Page 19
Les contre-indications à la pratique de l'hypnose	Page 19
Historique de la pratique de l'hypnose	Page 21
Bases de la communication hypnotique	
Le rôle de la voix	Page 25
Le langage permissif	Page 27
Faire "Comme Si"	Page 28
Comment s'adresser à l'inconscient	Page 30
Les suggestions	Page 33
L'utilisation du vocabulaire du sommeil	Page 35
Le VAKOG	Page 37
Les inductions hypnotiques	

La mise en confiance et le cadre initial	Page 41
La focalisation de l'attention	Page 41
La relaxation physique et mentale	Page 41
L'accès à un état modifié de conscience	Page 42
Les signes de transe	Page 42
Le renforcement de l'état hypnotique	Page 43
Transition vers la phase de travail	Page 43
Les outils de l'induction	
Les tests de suggestibilité	Page 45
La relaxation	Page 47
L'IRTER	Page 51
Le Yes Set, les truismes et les nominalisations	Page 53
Les choix illusoire	Page 57
Les boucles	Page 59
Les mots charnières	Page 60
Les silences	Page 66
La dissociation	Page 68
Calibrage et ratification	Page 72
Suspension hypnotique (saupoudrage)	Page 73
La confusion	Page 74
Rupture de pattern	Page 77
Le fractionnement	Page 79
Les approfondissements	Page 81
Le travail hypnotique	Page 85
Les outils de la phase de travail	
La safe place	Page 89

Les fusibles	Page 91
Lieu de ressourcement	Page 92
Le signaling	Page 94
Les phrases tronquées	Page 96
Les ancrages	Page 98
Suggestions directes et indirectes	Page 102
Les métaphores	Page 104
Le réapprofondissement	Page 107
La futurisation	Page 109
Suggestions post hypnotiques	Page 111
Réassociation, retour	Page 114
Debriefing	Page 117
Anamnèse simplifiée	Page 121
Modèle SMART	Page 122
Modèle SCORE	Page 123
Exemples d'inductions hypnotiques	
Induction par relaxation	Page 125
Induction visuelle	Page 126
Induction du crâne de cristal	Page 128
Induction par décompte	Page 129
Induction kinesthésique	Page 131
Induction de l'ascenseur	Page 134
Scripts	
La montgolfière	Page 137
Le tableau noir	Page 139
La boule de cristal	Page 140

L'écran de télévision	Page 142
Contrôle des connaissances, évaluation finale	Page 145



**APPROVED**

**Course**

Ce cours a été approuvé par l'IHA  
dont il remplit les standards de formation

Contenu: théorie et exercices pratiques

Support écrit: 145 pages

Durée: 7 jours, 50 heures

Prérequis: aucun

Remise d'un certificat de formation après contrôle des connaissances