# PSY

ATELIER
AUTO-HYPNOSE

## PRENEZ LE CONTRÔLE DE VOUS MÊME

L'auto-hypnose, ce n'est pas de la magie… c'est juste votre cerveau qui fait ce qu'il sait déjà très bien faire.
Eh oui, nous passons plus de temps en transe hypnotique qu'en pleine conscience : quand vous êtes "dans la lune", absorbé par un film, ou perdu dans vos pensées… vous y êtes déjà !

Et bonne nouvelle : dans cet état, le cerveau est une vraie machine de guerre – plus concentré, plus créatif, plus réceptif. Si si, on vous jure.

Alors, pourquoi ne pas apprendre à provoquer volontairement cet état, pour en tirer tous les bénéfices ?
Mieux gérer vos émotions, booster votre confiance, dénouer des blocages ou tout simplement recharger vos batteries… l'auto-hypnose devient un super outil de développement personnel. Accessible, ludique, puissant. Et 100 % naturel !

Siret 81049165400010-Code NAF : 7022Z

## OBJECTIFS

Repliks
Chatouilleur d'esprits

**#Intégrer les fondamentaux de l'hypnose Ericksonienne**
**#Maîtriser les principaux protocoles d'auto-hypnose**
**#Pratiquer l'auto-hypnose en fonction de ses objectifs**

09 53 84 98 78 info@repliks.fr repliks.fr

# PROGRAMME

DURÉE:
2 heures
Délai de réalisation 14 jours

PUBLIC:
Tous

GROUPE:
De 4 à 10 participants

PRÉREQUIS:
Aucun prérequis

INTERVENANT:
Formateur/ Hypnothérapeute Ericksonien

Outil visio, outil collaboratif (Klaxoon, Wooclap, ..), livret

MODALITÉ ÉVALUATION:
Pas d'évaluation

BUDGET:
En inter à partir de 800 €HT/session
Intra sur demande

Siret 81049165400010-Code NAF : 7022Z

Repliks
Chatouilleur d'esprits

## ACTE 1 – Comprendre l'état hypnotique

**Objectif : S'approprier les bases de l'auto-hypnose et le fonctionnement de l'état modifié de conscience**

- Découverte de l'état hypnagogique : ce moment suspendu entre veille et sommeil
- Distinctions utiles : hypnose classique, auto-hypnose, relaxation guidée
- Identifier les bénéfices de l'auto-hypnose dans le quotidien : concentration, détente, créativité...
- Apprentissage de la posture mentale nécessaire pour "basculer"

**Méthode : Apports pédagogiques, exemples concrets, temps d'échange en groupe**

## ACTE 2 – Maîtriser les bases d'une séance d'auto-hypnose

**Objectif : Acquérir une méthode simple et reproductible pour pratiquer de façon autonome**

- Les 4 grandes étapes d'une séance : induction, approfondissement, travail, sortie
- Techniques de focalisation : visuelle, auditive, corporelle
- Respiration et détente physique comme portes d'entrée efficaces

**Méthode : Démonstrations guidées, pratique individuelle, retour d'expérience**

## ACTE 3 – Programmer ses propres changements

**Objectif : Utiliser l'auto-hypnose pour atteindre des objectifs personnels précis**

- Clarifier ses intentions : mieux-être, sommeil, prise de recul, concentration...
- Formuler des suggestions mentales positives, efficaces, et bien ciblées
- Créer ses propres scripts d'auto-hypnose, ajustés à ses besoins
- Ancrer les changements à l'aide de symboles, images ou ressentis

**Méthode : Écriture guidée, visualisation, exercices de projection**

## ACTE 4 – Renforcer ses ressources internes

**Objectif : Développer une pratique régulière d'auto-hypnose pour renforcer ses capacités**

- Identifier les bons moments pour pratiquer (prise de parole, décision, recharge mentale...)
- Installer une routine simple et réaliste
- Stimuler sa créativité pour générer des solutions nouvelles
- Mobiliser ses ressources internes pour affirmer sa posture avec calme

**Méthode : Cas pratiques, test en situation, échanges en sous-groupes**