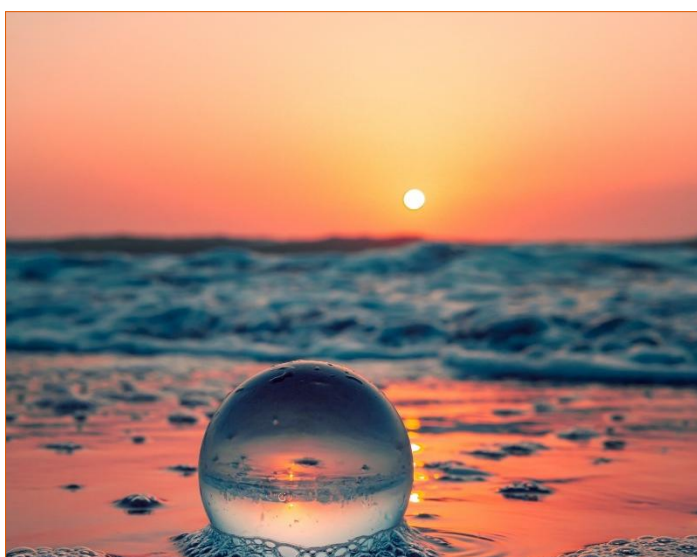


espace confiance

# FORMATION

Se développer,  
s'enrichir, se former.

## Praticien en Hypnose Ericksonienne pour professionnels de l'accompagnement



### À Lausanne & Vevey

Parcours de 10 jours  
3 modules de 3 jours, +1 jour

**19-21 février 2027** (Module 1) ...

**18 juin 2027** (Certification)

Prérequis : exercer en tant que professionnel de l'accompagnement et suivre les Bases PNL.



L'hypnose nous invite à **entrer dans notre monde intérieur** en laissant, quelques instants, le mental en arrière-plan afin de permettre à notre inconscient d'explorer d'autres perspectives.

C'est imaginer un voyage intérieur dans un autre espace-temps pour **activer des ressources parfois insoupçonnées** et ouvrir la voie à de nouvelles possibilités de changement, de compréhension et d'évolution.

Si l'utilisation thérapeutique de l'hypnose remonte à des temps très anciens, sa pratique a fortement évolué au cours du XXème siècle, passant d'une approche autoritaire à une **hypnose plus souple, suggestive et permissive**, notamment grâce aux travaux de **Milton Erickson**.

C'est dans cet esprit de transmission, cher à ce dernier, que nous vous proposons cette formation de Praticien en Hypnose éricksonienne.

Cette formation offre un apprentissage riche en modèles, techniques et mises en pratique, destiné à renforcer les compétences des professionnels de l'accompagnement. Tout au long de ce parcours structuré, les participants apprennent à mobiliser leurs ressources personnelles, afin de faciliter l'atteinte de leurs objectifs et de développer de solides compétences en hypnose.

Ils se familiarisent avec le **langage permissif et suggestif** largement utilisé dans les approches thérapeutiques et d'accompagnement, et acquièrent une solide boîte à outils. Au-delà de l'acquisition des connaissances et compétences essentielles, cette formation constitue une aventure épanouissante et transformatrice.

Nous nous réjouissons de répondre à vos éventuelles questions et de faire votre connaissance lors d'un entretien préalable.

## Les objectifs de la formation

A l'issue de la formation, les apprenants seront en mesure de :

- Utiliser les **principes fondamentaux** de l'hypnose éricksonienne ;
- Maîtriser les techniques avancées du **langage hypnotique** permissif et suggestif ;
- Conduire une séance d'accompagnement **adaptée au profil et aux besoins du client**, en sélectionnant les techniques les plus à même de faciliter chez lui le **changement** ;
- Mobiliser chez leur interlocuteur des **états ressources** positifs, favorisant l'atteinte d'objectifs et le développement de **stratégies de réussite**.



## À qui s'adresse la formation ?

- Aux **professionnels de la santé**, de l'**accompagnement** et de la **relation d'aide** (thérapeutes, coachs, psychologues, médecins...) souhaitant enrichir leur pratique grâce à de nouveaux outils et développer de solides compétences en hypnose afin d'accompagner leurs clients avec davantage de précision et d'efficacité ;
- À ces mêmes professionnels désireux de **développer leur intuition**, leur créativité et leur capacité d'autohypnose dans une approche à la fois naturelle et consciente.



## Durée, dates, horaires, tarifs et conditions

Durée : 12 jours (76h en présence + 10h en ligne + 14h de travail pratique personnel) soit 100 h

**3 modules de 3 jours**

+ **1 pratique supervisée** en présence (1/2 jour)

+ **1 journée de clôture** (examen inclus)

+ 10 à 12 séances de pratiques documentées à effectuer

Prérequis : À suivre avant le premier module (28 février- 1-2 mars) :

- La formation Les Bases de la PNL (3 ou 4 jours)
- Le modèle de Milton (1h30 d'écoute), accessible en ligne en asynchrone
- L'introduction à l'hypnose en ligne (6h d'écoute) incluse dans le forfait

Dates : Module 1 : **19-21 mars**, Module 2 : **23-25 avril**, Module 3 : **21-23 mai**  
+ pratique supervisée ½ jour + Clôture & Certification : **18 juin** (\*)

Tarif : **CHF 2'580**  
+ Introduction au Modèle Milton - CHF 150  
+ Les Bases de la PNL - CHF 630 (formule 3 jours) ou CHF 840 (formule 4 jours)

Conditions : Un acompte de CHF 450, versé à l'inscription, garantit la place de l'étudiant.  
Solde payable en 2 versements (10 jours avant la formation, le second 10 jours avant le 3<sup>ème</sup> module).  
Annulation possible qu'en cas de force majeure recevable, telle qu'une raison médicale.  
Les frais de dossier de CHF 250 – inclus dans l'acompte - ne sont pas remboursables.

Lieu : En Présentiel, à **Lausanne & Vevey**

Horaires : 9h30-17h30

(\*) dates à confirmer avec les participants.

## Approche, déroulement, certification

La formation donne de solides bases théoriques **sur les concepts et techniques de l'hypnose** et réserve la part belle aux démonstrations et aux **pratiques** en sous-groupes. Cette approche favorise une intégration progressive et concrète des techniques et compétences.

Le support de cours, les feuilles d'exercices et les mises en pratique contribuent à ancrer durablement les notions et thèmes abordés. Le cadre de la formation se veut respectueux, bienveillant et riche en **partages**.

La formation comprend également :

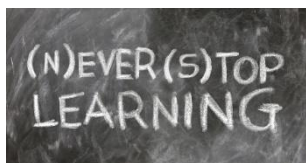
- **1 pratique supervisée** en présentiel (½ jour) ;
- **1 supervision accompagnée de feedbacks** personnalisés afin de favoriser l'intégration des techniques et compétences ;
- **2 séances de coaching** individuel assurées par une coach-formatrice expérimentée ;
- **Un accès à des vidéos de démonstration** portant sur les concepts et techniques étudiées, pendant toute la durée de la formation et durant les semaines suivantes.



### Certification

Dès le début de la formation, les participants reçoivent un document détaillant le processus de certification. Celui-ci présente les différentes étapes du parcours ainsi que les prérequis nécessaires à l'obtention du certificat, tant sur le plan des connaissances que des aptitudes comportementales.

L'évaluation des compétences, des connaissances et de la posture d'hypnotérapeute s'effectue de manière continue tout au long de la formation et se conclut par un examen écrit.



Un certificat de Praticien en hypnose éricksonienne attestant que vous avez complété la formation avec succès vous est alors remis.

La formation fait également l'objet d'une évaluation par les participants portant sur l'atteinte des objectifs, l'accompagnement pédagogique et le matériel didactique.

### Après la formation

Avant, pendant et après la formation, espace confiance propose aux (futurs) Praticiens de poursuivre leur développement grâce à :

- des **Pratiques Supervisées** à Lausanne afin de consolider les acquis et continuer à progresser. Ces pratiques sont ouvertes aux Praticiens en PNL ainsi qu'aux Praticiens en hypnose en cours de formation ;
- des **Ateliers PNL** en ligne (environ 15 par an).

## Prérequis

Pour pouvoir participer à cette formation, il vous est demandé de :

- Exercer en tant que **professionnel de santé**, de **l'accompagnement** et de la **relation d'aide** (thérapeutes, coachs, psychologues, médecins) depuis plusieurs années ;
- Avoir suivi la formation **Bases de la PNL**, ou **l'Introduction à la PNL** (accessible en ligne) ;
- Avoir suivi une journée sur le **langage de Milton** (journée du Praticien en PNL) ou le Replay (en ligne).

Veuillez prendre contact avec la formatrice pour un entretien préalable à votre inscription.

## Formatrices



Titulaire d'une maîtrise universitaire et forte d'une riche expérience en entreprise, **Christine Dougoud** est hypno-coach, enseignante certifiée en PNL et Maître Praticienne en hypnose éricksonienne.

Elle accompagne ses clients à retrouver confiance, motivation et sens, tout en transmettant avec passion des savoirs et savoir-être favorisant le changement, l'expression des ressources et l'épanouissement personnel.

Son engagement : transmettre de manière ludique, professionnelle et bienveillante, des outils directement applicables dans le quotidien personnel et professionnel.

**Giovanna Amadore Isherwood** : Formatrice de Formateurs d'adultes et praticienne en hypnose, Giovanna intervient en soutien pédagogique et accompagne les participants durant la formation.

**Nancy Simard** : Formatrice et Maître Praticienne en Hypnose éricksonienne, Nancy intervient en soutien.

## Travaux et pratiques entre modules



Les futurs Praticiens en hypnose sont invités à mettre en pratique les techniques et protocoles étudiés entre chaque module.

Il leur est demandé de **réaliser entre 10 et 12 séances** avec leurs pairs ou avec des personnes extérieures à la formation. Ces séances feront l'objet de courts comptes rendus à remettre au plus tard 10 jours avant la journée de clôture.

Les participants sont également encouragés à **visionner 6 à 8 séances de démonstration ou de pratique entre pairs** et approfondir leurs connaissances grâce à des ouvrages, articles et ressources pédagogiques transmis durant la formation.

Une **pratique supervisée de 3 heures** est également prévue afin de permettre aux étudiants de s'entraîner avec des sujets extérieurs à la formation.

Les participants sont encouragés à poser des questions et à partager leurs expériences d'apprentissage tout au long du parcours de formation.

## Séances de coaching

Les étudiants bénéficient de **deux séances de coaching** individuel en ligne, incluses dans le forfait de formation. Ces temps d'accompagnement personnalisés peuvent être consacrés : à des questions concernant la formation, à la supervision d'un client ou à un objectif personnel ou professionnel.

## Valeurs et éthique

Il est attendu des participants qu'ils démontrent une posture et une capacité à offrir un espace de présence et d'écoute bienveillante, à stimuler la créativité d'autrui en vue de l'amener à mobiliser ses ressources intérieures.

Parmi les valeurs partagées au sein de la communauté des apprenants d'*espace confiance* figurent : la curiosité, l'authenticité, l'écoute, la compréhension, le respect, l'ouverture, l'apprentissage, l'évolution et l'épanouissement.

L'hypnose éricksonienne est considérée comme une approche de thérapie brève dans la mesure où elle permet d'accompagner un large éventail de problématiques en un nombre limité de séances.

Dans cette approche, le client est progressivement amené vers davantage d'autonomie, tandis que l'hypnopratricien facilite le processus de changement et l'accès aux ressources de la personne.

Dans les pages suivantes, vous pourrez découvrir le contenu de la formation, ainsi que plusieurs témoignages.

## Module 1 (3 jours en présence)

### Se familiariser avec les fondamentaux

Avant le premier module en présentiel, vous découvrirez en ligne (format asynchrone) l'histoire et les fondamentaux de l'hypnose.

Cette introduction vous permettra d'aborder :

- les règles éthiques et professionnelles ;
- les contre-indications et les limites de la pratique ;
- les effets de la transe hypnotique ;
- la posture du praticien (« position basse ») ;
- les principaux champs d'application de l'hypnose.

### Induire et approfondir la transe hypnotique

Vous apprendrez à induire une transe hypnotique et à accompagner votre client tout au long du processus.

Vous découvrirez notamment comment :

- établir un espace de confiance (« *Safe place* ») ;
- utiliser le *Yes set* pour favoriser l'entrée en transe ;
- dépasser les croyances limitantes et les résistances liées à l'hypnose et poser les fusibles de protection ;
- repérer les indicateurs de transe ;
- employer le signaling idéomoteur et approfondir l'état hypnotique ;
- utiliser la confusion et les suggestions hypnotiques ;
- faciliter la dissociation conscient-inconscient.

À l'issue de ce module, vous serez en mesure d'installer un cadre sécurisant, d'induire une transe de manière structurée et d'accompagner le processus hypnotique avec davantage de fluidité et de précision.

### Structurer et conduire une séance d'hypnose

Vous découvrirez comment structurer et conduire une séance d'hypnose de manière claire et sécurisante.

Vous apprendrez notamment à :

- conduire l'anamnèse et recueillir les informations essentielles ;
- mobiliser la personne vers le changement en mettant en lumière ses freins et ses ressources ;
- identifier les bénéfices secondaires d'un comportement à modifier (*arrêt du tabac, compulsions, etc.*) ;
- utiliser la projection future en fin de séance ;
- formuler des suggestions post-hypnotiques favorisant un changement durable.

À l'issue de ce module, vous disposerez de solides bases théoriques et pratiques sur les phénomènes hypnotiques.

Vous aurez expérimenté l'état de transe et ses effets, notamment sur les mécanismes de suggestion.



Vous serez en mesure de conduire une séance complète, depuis le recueil d'informations jusqu'à la projection future, en intégrant des suggestions adaptées et des techniques de mise en transe respectueuses des bonnes pratiques.

## Module 2 - (3 jours en présence)

### Adopter le modèle linguistique et le langage d'influence

Avant le module, vous vous familiariserez en ligne avec les fondamentaux du langage de Milton : langage analogique, représentations sensorielles et métaphores.

#### Le modèle de Milton et les schémas de langage

Vous apprendrez à utiliser les schémas du langage suggestif et permissif afin de faciliter le changement.

Vous approfondirez les mécanismes de généralisation, d'omission et de distorsion, et découvrirez les schémas de langage tels que : la surprise et la curiosité, le jeu de ponctuation, l'insertion de questions, le principe d'utilisation favorisant le processus hypnotique.

Vous développerez l'art du récit métaphorique en adoptant une posture langagière adaptée et en utilisant des techniques telles que le saupoudrage.

### S'adapter au profil du client pour mieux l'accompagner

Les métaprogrammes sont les filtres inconscients à travers lesquels chacun perçoit les informations, prend ses décisions et construit sa motivation.

Vous apprendrez, grâce à l'écoute et à l'observation, à repérer, si la personne :

- se motive davantage par l'atteinte d'un objectif ou par l'évitement d'une difficulté ;
- prend des décisions en s'appuyant principalement sur son ressenti et son jugement personnel, ou en recherchant des avis extérieurs ;
- tend à privilégier ses propres critères et valeurs ou ceux des autres.

Cette initiation aux métaprogrammes vous permettra de mieux comprendre le mode de fonctionnement de vos clients afin d'adapter votre communication et votre accompagnement.

## Module 2 - (suite)

À l'issue de ce module, vous saurez utiliser les schémas du modèle de Milton afin d'aider votre client à modifier ses perspectives et à s'ouvrir à davantage de choix et de possibilités.

Vous serez également en mesure d'intégrer à votre communication des messages et récits métaphoriques thérapeutiques favorisant l'accès aux ressources internes et à la recherche de solutions créatives.

Vous apprendrez à adapter votre communication au profil de chacun afin de renforcer la motivation et d'augmenter l'impact de vos interventions.

Vous comprendrez la pertinence de l'adoption consciente de la position basse et serez en mesure d'utiliser, de façon adaptée, des suggestions directes et indirectes selon le profil de votre interlocuteur.

## Module 3 - (3 jours en présence)

### Connaître les techniques et protocoles incontournables

Lors de ce module, vous apprendrez comment utiliser les jeux de l'esprit pour accompagner votre client dans la mobilisation de ses ressources et la recherche de solutions.

Vous découvrirez notamment, à travers la pratique :

- la régression en âge, les jeux temporels et la métaphore de régression ;
- la progression en âge et les ressources du futur ;
- le changement de croyances limitantes avec les sous-modalités (\*)

Nous aborderons également :

- la gestion de la douleur, avec ses méta-outils et la technique de la contrebalance ;
- les sous-modalités sensorielles en lien avec les métaphores du client ;
- le travail sur la diminution de la charge émotionnelle ;
- les techniques permettant de modifier la perception d'un événement difficile ou traumatique, ainsi que l'intensité émotionnelle associée (\*).

(\*) Issus de la PNL (programmation neurolinguistique)



A l'issue de ce module, vous saurez utiliser différentes techniques basées sur les représentations internes du client afin d'accompagner le changement de manière progressive et adaptée.

Vous apprendrez à travailler avec les sous-modalités critiques afin de modifier certaines perceptions internes, à la manière d'un réglage d'intensité ou de volume.

Ces techniques pourront être mobilisées dans différents contextes d'accompagnement : comportements, croyances, gestion de la douleur, estime de soi ou ouverture à de nouvelles possibilités.

Vous serez également en mesure de faciliter les projections mentales ainsi que l'accès aux ressources de créativité, de motivation et de réalisation grâce aux outils de l'hypnose.

### Journée de clôture

- Évaluation écrite des connaissances acquises ;
- Projection future ;
- Remise du certificat et conclusion.

## Témoignages

« En m'inscrivant à cette formation, je sentais que j'allais aimer quelque chose mais ne savais pas trop quoi exactement. Dès ma première rencontre avec Christine, elle a su m'entendre et me permettre d'entrevoir déjà des applications pratiques...dont je n'imaginai même pas les envergures possibles.

Ensuite, la rencontre avec les autres apprentis fut pleine de bonnes surprises, de nombreuses valeurs communes nous reliaient, sous la bienveillance de notre formatrice. ... Elle m'a permis de découvrir et développer d'innombrables ressources, à peine effleurées par ma vie antérieure. Merci est un bien faible mot pour contenir la joie et la gratitude que j'ai pour cette formation et surtout cette formatrice. Tout de même, Merci. »

Clément Buffière, Les Cimes du bien-être  
Infirmier et Maître Praticien en PNL

« Une formation exigeante, donnée par une enseignante passionnée et généreuse. Une place de choix est réservée à la pratique, elle-même nourrie par une théorie bien structurée et des échanges entre participants et formatrice.

Myriam Rège Walther,  
Consultante en santé publique, Maître-Praticienne en PNL  
Speira-coaching

J'ai choisi Christine pour être accompagnée en hypnose pour plusieurs raisons. Tout d'abord, j'adore son professionnalisme.

Elle est consciencieuse, attentionnée et elle sait s'ajuster à mes besoins du moment parce qu'elle est à l'écoute de ce que je lui partage. De plus, elle a acquis au fil des ans de fantastiques connaissances sur une panoplie de sujets tout aussi variés les uns que les autres, ce qui lui donne une très belle latitude pour me guider et répondre à mes nombreuses questions.

Mais ce que j'aime par-dessus tout avec Christine c'est qu'elle adore son métier. Elle rayonne lorsqu'elle accompagne puisque son métier est sa véritable passion, son moteur de vie et ça se ressent lorsqu'on est à son contact.

Merci Christine pour ces magnifiques accompagnements qui ont été et ceux à venir :-)

Nancy Simard  
Formatrice

[Autres témoignages ici.](#)

## Les points fort de la formation

- Formation certifiante
- Expertise reconnue
- Formatrices qualifiées
- Accès à des vidéos de démonstration
- Modèle de Milton approfondi
- Formation axée sur la pratique
- Supervision personnalisée
- Pratiques supervisées après la formation

## Poursuivre vers le niveau Maître Praticien

Pour les praticiens souhaitant poursuivre leur parcours, approfondir leurs connaissances et consolider leurs compétences, une formation de Maître Praticien sera proposée dès l'automne 2027.

Cette formation abordera l'utilisation avancée de protocoles et d'approches spécifiques : techniques naturalistes inspirées des travaux d'Ernest Rossi, gestion émotionnelle, accompagnement des blessures de l'enfance, du deuil, changements d'habitudes et comportements addictifs, travail autour des allergies, ainsi qu'accompagnement des traumatismes légers.

La formation intégrera également les suggestions post-hypnotiques, la prescription de tâches ainsi que l'intégration de ces outils dans une pratique professionnelle structurée et éthique.

Les participants réaliseront des travaux pratiques, développeront leur posture professionnelle et bénéficieront d'une supervision individuelle.

## Contact

Christine Dougoud - +41 79 417 87 38

Lausanne-Ouchy & Vevey - [info@espaceconfiance.com](mailto:info@espaceconfiance.com)

