



Initiation à l'Hypnose

2 journées - À Lausanne

14-15 novembre 2026

L'hypnose nous invite à **entrer dans notre monde intérieur** en laissant, un court moment, 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.

Contenu et déroulement de la formation

- ◆ Nous parlerons de l'**Inconscient**, *siège de l'intuition et de notre capacité créatrice*, ainsi que de l'état naturel de transe hypnotique et des phénomènes hypnotiques ;
- ◆ Nous apprendrons à repérer les indices de transe, à faire une induction simple et à faciliter l'accès à des *États de ressources* ;
- ◆ Nous verrons le **langage métaphorique** et (re)verrons le modèle de Milton - langage suggestif et permissif propre à l'hypnose éricksonienne - en utilisant les suggestions et la communication indirecte ;
- ◆ Nous pratiquerons des **techniques** comme : l'*Objectif en mouvement*, la *Régression en âge (avec les jeux temporels pour ramener au présent des ressources du passé)* ainsi que les changements avec les **sous-modalités sensorielles** utilisés en PNL (Programmation neurolinguistique) ;
- ◆ Et, vous pourrez bien sûr **vous laisser guider** dans l'État naturel de transe et accéder aux États (de) Ressources de votre choix (calme, confiance, joie...) et entrer dans une routine d'autohypnose.

Objectifs

- 🌀 A l'issue de cette initiation, vous serez en mesure de **pratiquer** des exercices simples d'hypnose et d'**installer** des états de ressources initialement inconscientes, utiles pour la mise en place d'un changement, la préparation à une échéance importante ou l'atteinte d'un objectif.
- 🌀 Vous aurez **développé** vos aptitudes à l'usage du langage suggestif et permissif, pour élaborer vos propres formulations.
- 🌀 Et vous **utiliserez** plus consciemment l'accès aux ressources de l'inconscient pour **faciliter** le changement afin de l'intégrer dans votre quotidien.

A qui s'adresse cette initiation ?

L'initiation s'adresse aux personnes qui souhaitent découvrir une discipline **utile dans leur pratique d'accompagnement** quelle qu'elle soit (thérapeutique, coaching, enseignement, parentalité...) et souhaitant également découvrir l'hypnose pour leur besoin personnel.

Prérequis

Des liens se feront avec les enseignements de la PNL. Avoir suivi préalablement une formation en PNL (Bases ou Praticien) sera un net avantage, mais n'est pas un prérequis.

Animation

Cette initiation est animée par **Christine Dougoud**, enseignante en PNL et Maître Praticienne en Hypnose éricksonienne, certifiée.

Elle sera encadrée par Giovanna Amadore Isherwood. Giovanna est coach PNL, Hypno praticienne et formatrice de formateurs d'adultes au BFFA (Brevet Fédéral de Formateur d'Adultes).

Groupe et rôles

Vous serez à tour de rôle : observateur, praticien et sujet. L'apprentissage s'effectue dans chacune de ces trois positions.

Tarif et conditions

La formation est proposée en présentiel à Lausanne-Ouchy (av. du Grammont 7) au tarif de **CHF 420.-**

Elle comprend les présentations théoriques, les démonstrations, les pratiques entre pairs ainsi qu'un support de cours.

Pour les 10 ans d'espace confiance profitez d'une **remise de 10%**, jusqu'au 10.10. Et, si vous venez à 2, bénéficiez de **10% de remise supplémentaire**.

Valable pour toute inscription ferme et paiement au plus tard 10 jours avant le début de la formation.

Votre inscription est effective dès le paiement effectué (au plus tard le 10 novembre 2026).

Le nombre de places est limité à 8 personnes.

~~~~~  
Pour s'inscrire, veuillez adresser un mail à [info@espaceconfiance.com](mailto:info@espaceconfiance.com)  
Et/ou contactez Christine Dougoud au 079 417 87 38.

Consultez les [Témoignages](#)

