



Espace de Transformation Holistique

*Formation*  
Technicien en hypnose  
niveau 1

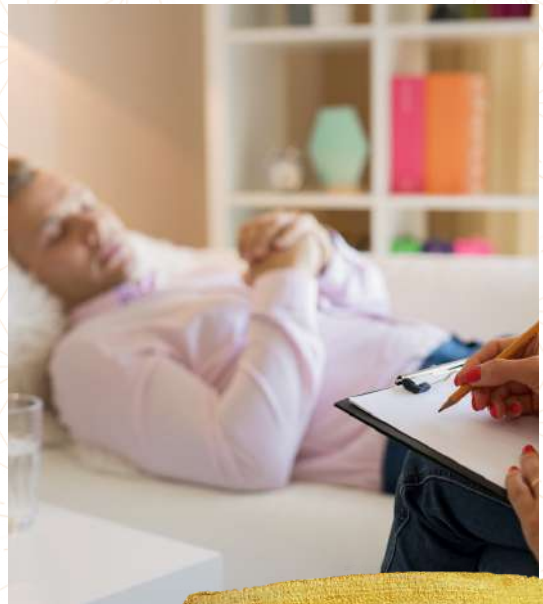
**Module 1**

Initiation aux pratiques  
hypnotiques



# Description générale

Ce premier module est volontairement accessible à tous. Que vous souhaitiez utiliser l'hypnose pour vous-même ou envisagiez d'en faire un outil d'accompagnement, cette initiation vous permettra de découvrir les bases de l'outil, d'explorer ses bienfaits et de pratiquer pour vous et votre entourage.



## Pourquoi pratiquer l'hypnose ?

Parce que c'est une méthode naturelle qui offre de nombreux bénéfices :

- diminuer le stress et l'anxiété
- renforcer la confiance en soi
- surmonter, comprendre et apaiser les émotions
- améliorer le sommeil
- modifier la perception de la douleur
- explorer les vies passées et créer des liens avec ce qui est vécu aujourd'hui
- reprogrammer des schémas de pensées limitantes
- se libérer de comportements addictifs
- se sentir serein et apaisé au quotidien

## Comment fonctionne l'hypnose ?

L'hypnose est un outil efficace et doux qui fonctionne grâce à la capacité naturelle qu'à l'esprit à entrer dans des états de conscience modifiés. En accédant à l'inconscient, il y a alors la possibilité de provoquer des changements profonds et durables dans les pensées, les émotions et les comportements.

# Objectifs pédagogiques

Notre objectif principal est de vous fournir une compréhension solide des concepts fondamentaux de l'hypnose et de vous enseigner les bases. Si ultérieurement vous souhaitez en faire un outil d'accompagnement, ce module sera indispensable pour acquérir les connaissances nécessaires.

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

## ☀ Objectif 1

**Comprendre les principes de base de l'hypnose : les états de conscience modifiés, l'inconscient, les suggestions, les inductions, la transe, la visualisation, la focalisation.**

## ☀ Objectif 2

**Connaître les différents courants de l'hypnose : hypnose ericksonienne, conversationnelle, hypno-relaxation, auto-hypnose, hypnose spirituelle.**

## ☀ Objectif 3

**Nommer et reconnaître les différents états de conscience : veille, sommeil, relaxation, les différents états modifiés de conscience.**

## ☀ Objectif 4

**Connaître les principes de l'autohypnose et la pratiquer.**

## ☀ Objectif 5

**Connaître le déroulement d'une séance.**

## ☀ Objectif 6

**Appliquer des pratiques hypnotiques sur vos proches : amélioration du sommeil, diminution du stress, libération émotionnelle, renforcement de la confiance en soi, apaisement des relations.**



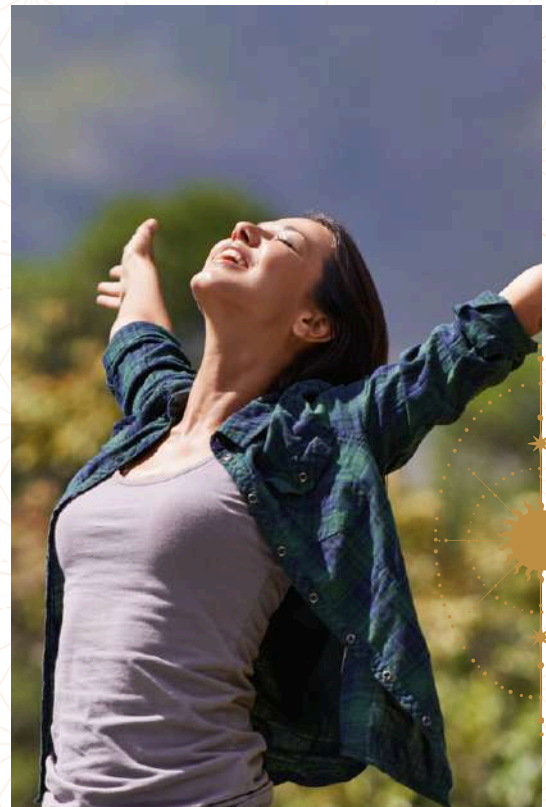
# Public CONCERNÉ

Cette formation s'adresse à toute personne majeure désirant acquérir un outil d'accompagnement pour soi et ses proches. L'outil pourra venir compléter vos pratiques d'accompagnement après le niveau 2.

## Conditions d'accès et accessibilité



- Tout accès se fait après un entretien préliminaire avec l'organisme de formation ou après soumission d'un formulaire détaillé d'inscription.
- Après inscription, vous disposez d'un délai de 14 jours pour vous rétracter à compter de la date de votre inscription.
- Pour exercer ce droit de rétractation, il est impératif d'informer notre centre par lettre recommandée avec accusé de réception.



## NOMBRE DE PARTICIPANTS

Minimum : 4

Maximum : 18

## Prérequis

Aucun pré-requis, cependant une ouverture d'esprit et une appétence pour le développement personnel et les approches psycho-émotionnelles sont un plus.

EMAIL

[contact.ethos@gmail.com](mailto:contact.ethos@gmail.com)

# Contenu de la formation

## ○ **Une introduction à l'hypnose**

L'histoire, les différents courants (hypnose ericksonnienne, conversationnelle, spirituelle), les précurseurs, les mythes et idées reçues.

## ○ **La découverte de l'inconscient**

Son rôle, les différents états de conscience, subconscient/inconscient, les effets de l'hypnose sur l'inconscient.

## ○ **La découverte des principes de bases de l'hypnose**

Les suggestions, les inductions, les métaphores, la transe, la voix, les mots.

## ○ **L'autohypnose**

Découverte des principes de bases, le non-jugement/mental, les ingrédients d'une séance.

## ○ **Les bienfaits de l'hypnose**

Pourquoi pratiquer l'hypnose, bienfaits émotionnels, corporels, psychologiques.

## ○ **Le déroulement d'une séance**

Mise en transe, corps de séance et sortie de transe

## ○ **Créer une séance pour soi**

## ○ **Le déroulement d'une séance**

## ○ **Initiation à la pratique pour ses proches en respectant le cadre, l'éthique, la demande**

## ○ **Réalisation d'exercices pratiques**

## ○ **Séances d'hypnose collective (confiance en soi, apaisement émotionnel, reprogrammation des croyances et auto-hypnose)**

## ○ **Une évaluation en fin de formation**



# Contenu de la formation

## JOUR 1

- Présentation des participants et du formateur, tour de « table » des besoins et attentes, présentation du programme
- Apports théoriques : une introduction à l'hypnose avec l'histoire, les différents courants (hypnose ericksonnienne, auto-hypnose, Sajece, conversationnelle, spirituelle), les précurseurs, les mythes et idées reçues
- Place à la pratique : vivre une séance d'hypnose collective (apaisement émotionnel)
- Retour de séance : échanges, ressentis
- Étude de pratique : les principes et étapes de la séance d'apaisement émotionnel. Les blessures émotionnelles, leurs significations, comment les apaiser. Étude de cas de séances.
- Questions/réponses

## JOUR 2

- Retours éventuels sur ce qui a été vu en jour 1
- Apports théoriques : à la découverte de l'inconscient. Quel est son rôle ? Quels sont les différents états de conscience ? Le subconscient/l'inconscient, les effets de l'hypnose sur l'inconscient.
- Apports théoriques sur les principes de bases de l'hypnose : les suggestions, les inductions, les métaphores, la transe, la voix, les mots
- La pratique : vivre une séance d'hypnose collective (confiance en soi)
- Retour de séance : échanges et ressentis
- Étude de pratique : les principes et étapes de la séance « confiance en soi », les bases de la confiance en soi, différences entre confiance en soi et estime de soi. Étude de cas de séances.
- Questions/réponses

# Contenu de la formation

## JOUR 3

- Retours éventuels sur ce qui a été vu en jours 1 et 2
- Apports théoriques : l'autohypnose et ses principes de bases, le non-jugement/mental, les ingrédients d'une séance
- Les bienfaits de l'hypnose : pourquoi pratiquer l'hypnose, les bienfaits émotionnels, corporels, psychologiques
- La pratique : vivre une séance d'hypnose collective (l'autohypnose)
- Retour de séance : échanges, ressentis
- Étude de pratique : les recettes et étapes d'une séance d'autohypnose, les possibilités de l'autohypnose et les limites.
- Questions/réponses

## JOUR 4

- Retours éventuels sur les apports des 3 premiers jours
- Apports théoriques : les étapes détaillées d'une séance avec la mise en transe, le corps de séance et la sortie de transe. Comment réaliser une séance pour son entourage en respectant le cadre, l'éthique, la demande (étude de la demande)
- La pratique : vivre une séance d'hypnose collective (comment y voir plus clair lorsqu'il y a de la confusion / nettoyage des pensées / reprogrammation de croyances)
- Retour de séance : échanges, ressentis
- Étude de pratique : les principes de cette séance et les différentes étapes, les notions de pensées/de croyances, comment naissent les croyances, comment les déprogrammer ?
- Questions/réponses



# Contenu de la formation

## JOUR 5

- Retours éventuels sur les notions abordées depuis le début de la semaine
- Évaluation théorique d'une heure environ et envoi des questionnaires par mail
- Correction collective
- Choix de séance à réaliser en binôme pour l'après-midi (hypno-relaxation)
- Pratique : séance d'hypno-relaxation en binôme (20-25 minutes chacune)
- Retour de séance et ressentis
- Bilan de la formation, « tour de table »
- Et pour la suite ?

## Durée et modalités d'organisation

### DURÉE TOTALE

30 heures

### RÉPARTITION

5 journées de 6 heures

### MODALITÉ

Visioconférence



# Equipe de formation



## Votre formatrice



### Marianne Derouet

**Thérapeute, coach et formatrice**

- Obtention du CRPE en 2002 (Concours de Recrutement des Professeurs des Écoles)
- Professeure des écoles de 2002 à 2018
- Obtention en 2018 d'un diplôme universitaire de neuropsychologie
- Directrice de Segpa de 2018 à 2021 (enseignement spécialisé pour adolescents en difficultés comportementales et cognitives)
- Enseignante référente handicap de 2021 à 2022
- Obtention Octobre 2020 d'une certification de coaching en image
- Obtention en Juillet 2022 d'une certification de coaching en développement personnel
- Obtention de certification de praticienne en hypnose en Décembre 2022
- Création d'un cabinet d'accompagnement en Janvier 2023
- Formation de mémoires akashiques achevée en Mars 2023 avec Samia Marchelie
- Formation en psychogénéalogie en Avril 2023 avec Guillaume Marchelie



[www.mariannederouet.com](http://www.mariannederouet.com)

# L'équipe ETHOS



Samia Marchelie

Directrice, Responsable  
Pédagogique et Référente  
Handicap, Formatrice



Mia Llaron

Responsable administrative,  
Référente technique



Guillaume Marchelie

Magnétiseur et  
Psychogénéalogiste,  
Formateur



Marianne Derouet

Coach et thérapeute, Praticienne  
en Hypnose, Formatrice



# Moyens et méthodes pédagogiques



Ateliers en Visioconférence  
hébergés sur Zoom.



Matériel requis :  
aucun en dehors d'un cahier et d'un stylo.

Nous alternerons :

- Partages théoriques des différentes étapes de la méthodologie
- Exercices collectifs
- Pratiques en binôme
- Supervision

Les supports pédagogiques sont mis à disposition sur notre plateforme de formation.

En parallèle des visios, les bénéficiaires seront invités dans un groupe de praticiens de différents niveaux afin de proposer un espace de partage et de soutien en cas de doutes et de questions.

## Modalités d'évaluation

L'acquisition des compétences sera évaluée à travers des auto-évaluations réalisées en cours de formation pour vérifier la progression sur les différents objectifs de la formation.

Tout au long de la formation, des exercices de pratiques supervisés par les formateurs auront pour objectif de s'assurer de la progression du stagiaire.

En fin de formation, un formulaire de certification comportant des questions théoriques et des retours d'exercices pratiques seront remplis par chaque bénéficiaire et analysés par le formateur / la formatrice.

## Adaptations aux besoins du bénéficiaire

Nous sommes à l'écoute de vos besoins spécifiques lors de notre entretien préliminaire et veillerons à les intégrer si cela est possible.

Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

# Tarif

## PRIX DE LA FORMATION

880 € HT\*

\*L'organisme n'est pas soumis à TVA.

Un **acompte** de la moitié du prix est demandé à l'inscription, le solde devra être réglé avant le premier module.

**Mode de paiement** : lien de paiement ou virement bancaire uniquement.

## Option de financement

L'organisme étant certifié Qualiopi, cela ouvre la possibilité de moyens de financements par les OPCO privés ou publiques.

# Un organisme de formation certifié Qualiopi



La certification qualité a été délivrée au titre des catégories d'actions suivantes :  
- Actions de formation  
- Biais de compétences

Certification française délivrée par des organismes accrédités, qui atteste de la qualité des processus mis en œuvre par les prestataires d'actions de formation.

Cette démarche permet aux organismes certifiés de renforcer leur crédibilité et d'offrir des services de formation optimisés aux apprenants et entreprises.



Fondé en 2021, ETHOS est le fruit d'une Vision : faire revivre les enseignements énergétiques ancestraux tout en s'inscrivant dans la modernité et l'excellence.

Notre philosophie d'enseignement est humaniste, respectueuse de votre rythme et bienveillante. Nous privilégions de petits groupes afin de mettre la présence et la pratique à l'honneur.

**+39\***  
stagiaires formés

par le centre sur cette pratique depuis la création de l'organisme

\*Données récoltées entre le 01/10/2021 et le 30/06/2024



# Satisfaction des bénéficiaires

TAUX DE SATISFACTION  
GLOBALE

**8.9/10**



Note attribuée par nos bénéficiaires  
depuis la création de notre centre de  
formation

Données récoltées entre le 01/10/2021 et le  
30/06/2024

Nous mesurons à chaque cycle le  
taux de satisfaction de nos  
bénéficiaires : voici les résultats à ce  
stade sur le Cycle Praticien  
Energétique Complet

Résultat d'évaluations selon la norme  
Qualiopi (données extraites sur la  
période Octobre 2021 à Juin 2024)



"J'ai beaucoup appris sur mes capacités  
de clair voyance grâce à cette formation  
je suis très heureuse de l'intégrer à ma  
pratique professionnelle aujourd'hui."

- Client 1

"Grand Merci, le format proposé nous  
permet de développer ou construire un  
parcours de formation en cohérence avec  
notre besoin. L'accès aux différents  
supports de communication rend  
l'expertise enrichie grâce aux échanges  
des élèves et des formateurs."

- Client 2

"Excellente formation et formatrice !"

- Client 3

Pour voir les prochaines dates et vous inscrire à un  
entretien préliminaire, RDV sur le site :



centre-ethos.com




Espace de Transformation Holistique


# Mentions légales

Centre ETHOS  
COACHING CONSEIL FORMATION

SIREN 893402164 - NAF 8559A  
N° NDA : 75240214424

 [contact.ethos@gmail.com](mailto:contact.ethos@gmail.com)

 1487 Route des Cocotiers 24360  
Busserolles

 [centre-ethos.com](http://centre-ethos.com)

 Ethos

DOCUMENT EN DATE DU 12/08/2024