



## N° 4

# L'auto-hypnose: améliorer sa relation à soi-même, aux autres et à l'environnement

Dates: Mercredi 3 novembre et mercredi 10 novembre 2021

Lieu: **Réseau Santé Haut-Léman**

Espace Santé Rennaz

Route des Tilles 6a – 1847 Rennaz

Durée: 2 jours – 14 heures  
de 09h00 à 17h00

Frais de participation: Fr. 360.–, y compris  
le repas de midi

Nbre de participants: 14 maximum

### **PARTICIPANTS**

Cours ouvert à toute personne intéressée

### **DESCRIPTIF**

Ce cours traite les aspects théoriques et pratiques nécessaires à la compréhension de l'auto-hypnose. Le cadre théorique aborde la définition pratique et historique de l'hypnose, la différence entre l'hypnose médicale et l'hypnose de spectacle. De nombreux exercices en groupes permettront aux participants d'identifier et d'expérimenter la transe hypnotique, de se familiariser avec des techniques d'induction et d'explorer différentes stratégies permettant de mieux utiliser ses ressources et de mieux faire face aux difficultés de la vie quotidienne.

### **OBJECTIFS**

- Acquérir les notions de base sur l'hypnose et l'auto-hypnose
- Identifier l'état de transe et reconnaître son caractère naturel
- Expérimenter quelques moyens d'induction courants
- Trouver son accès préférentiel à la transe et les modalités de sortie
- Réaliser une séance d'auto-hypnose (de la formulation d'un objectif à la transformation)
- Prendre connaissance des indications et contre-indications de l'auto-hypnose
- Discuter la mise en pratique régulière de l'auto-hypnose et des difficultés rencontrées.

### **MÉTHODE**

- Apports théoriques
- Exercices pratiques guidés.

### **NOTA BENE**

Ce cours est orienté vers le travail personnel. **Il ne prépare pas à utiliser les techniques avec d'autres personnes.**

### **INTERVENANT**

Prof. Raphaël Bonvin, responsable de l'unité pédagogique de la Faculté de sciences et de médecine de Fribourg, Orges