



FORMATION PRATIQUE

Apprendre à
Hypnotiser
en 2 jours

*Du pré-talk au réveil — une formation immersive,
100% pratique, pour maîtriser les fondamentaux*

Inscriptions sur

[YOHAN-HYPNOSE.FR](https://yohan-hypnose.fr)



Présentation

de la formation

Cette formation est conçue pour vous permettre d'**acquérir les fondamentaux de l'hypnose** en deux journées intensives, axées sur la pratique. Vous apprendrez à mettre en transe, à guider une expérience hypnotique du début à la fin, et à gérer toutes les situations qui peuvent se présenter.

« *Tout ce qui suppose une transe, provoque une transe.* »

— Clark Hull, Hypnosis and Suggestibility (1933)

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les mécanismes de l'hypnose et démystifier ses idées reçues
- Maîtriser le langage hypnotique : suggestions, liens, boucles, amplifications
- Conduire un pré-talk efficace et préparer un volontaire à la transe
- Réaliser plusieurs inductions, simples et complexes
- Approfondir la transe et placer des suggestions à différents niveaux
- Gérer les imprévus : résistances, abréactions, sortie de transe sécurisée

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Alternance courte théorie / démonstrations / exercices entre stagiaires
- Mises en situation supervisées tout au long du stage
- Retour d'expérience et échanges en groupe
- Évaluation continue par observation et debriefs

MOYENS & RESSOURCES

- Salle adaptée à la pratique (mise au sol, espace en binôme)
- Supports de formation projetés (diaporamas pédagogiques)
- Livret de formation remis aux stagiaires
- Vidéoprojecteur, paperboard, tableau et marqueurs

ÉVALUATION DES ACQUIS

- Exercices pratiques évalués en continu
- Entretiens individuels en cours et fin de stage
- Questionnaire de satisfaction et debrief collectif final



À qui s'adresse-t-elle ?

Et comment s'inscrire

La formation s'adresse aux **débutants curieux** qui souhaitent apprendre les bases de l'hypnose. Elle convient également aux **praticiens** qui pratiquent seuls et veulent progresser, ainsi qu'aux **professionnels de l'animation** — magiciens, mentalistes, animateurs — qui souhaitent ajouter une nouvelle dimension à leurs interventions.

Aucune connaissance préalable n'est requise. Seules votre curiosité, votre bienveillance et votre envie d'apprendre comptent.

2

JOURS INTENSIFS

100%

PRATIQUE

Inscription & contact



LIEU

Maisons-Laffitte (78600)



DATES

Prochaines sessions sur le site



EMAIL

contact@yohan-hypnose.fr



TÉLÉPHONE

06 59 52 05 74



INSCRIPTION EN LIGNE

yohan-hypnose.fr/formations/

RÉSERVEZ VOTRE PLACE →

PRÉREQUIS & ACCESSIBILITÉ



Programme détaillé

Une progression complète, du premier mot au réveil maîtrisé

JOUR 1 — LES FONDAMENTAUX

Comprendre & préparer le terrain

Notions, langage hypnotique, pré-talk, tests de réceptivité

● Notions générales

Conscient/inconscient, VAKOG, niveaux de transe, signes à repérer

● Éthique & sécurité

Cadre, contre-indications, fusibles de sécurité, bienveillance

● Le langage hypnotique

Instructions, suggestions, calibration/ratification, liens, boucles, amplification

● Le pré-talk

Rassurer, informer, engager, sécuriser et prendre le contrôle en 5 minutes

● Les 3 tests de réceptivité

Mains aimantées, livres et ballons, doigts collés

● Pratique en binômes

Pré-talk complet et enchaînement des 3 tests, debrief collectif

JOUR 2 — METTRE EN TRANSE

Induire, approfondir & faire vivre l'expérience

Inductions, suggestions par niveau, sécurité, séance complète

● Les inductions

Main sur visage, Butterfly, REM, Flash — rupture de pattern

● L'induction complexe

Saturation VAKOG, loi de Miller, déroulé pratique

● Mise au sol & approfondissement

Sécuriser la chute (avant/arrière), décompte, fractionnement

● Suggestions par niveau

Niveau 2 (catalepsies, émotions), niveau 3 (amnésies), niveau 4 (hallucinations)

● Réinductions, faux réveil, réveil

Ancrage du mot « dors », sortie de transe propre, suggestions de bien-être

● Abréactions & safe place

Reconnaître, calmer, protéger — protocole de sécurité

● Séance complète

Exercice intégré : du pré-talk au réveil, en binômes

À LA FIN DU STAGE

Vous saurez dérouler une séance complète, identifier les niveaux de transe atteints, placer des suggestions à plusieurs niveaux, et gérer en sécurité tout le processus.