



LE TRAVAIL ENTRE LES SÉANCES

Des petites actions aujourd'hui,
des grands changements demain. 

L'accompagnement ne se limite pas au temps passé ensemble.
Ce que le client vit et met en pratique entre les séances joue
un rôle essentiel dans l'intégration et la progression.
Le praticien propose, le client expérimente, ils avancent ensemble.

“ Entre les séances,
le client devient acteur
de son changement. ”

QUE POUVEZ-VOUS DEMANDER À VOTRE CLIENT ENTRE LES SÉANCES ?

1



PRESCRIPTIONS DE TÂCHES

- ✓ Observer une situation ou un déclencheur
- ✓ Expérimenter un nouveau comportement
- ✓ Sortir de la zone de confort progressivement
- ✓ Tenir un journal ou un carnet d'évolution

Exemple de consigne :
« Observez cette semaine vos moments de tension et notez ce que vous faites et ressentez. »

2



AUDIOS À ÉCOUTER OU À RÉÉCOUTER

- ✓ Audios d'hypnose personnalisés
- ✓ Relaxation, ancrage, apaisement
- ✓ Renforcement des ressources
- ✓ Soutien entre deux séances

Exemple de consigne :
« Écoutez l'audio 3 fois cette semaine, dans un endroit calme, et notez ce qui change pour vous. »

3



APPRENTISSAGE DE L'AUTO-HYPNOSE

- ✓ Inductions simples et reproductibles
- ✓ Ancrage de sécurité ou de ressources
- ✓ Recentrage au quotidien
- ✓ Autonomie et confiance dans le processus

Exemple de consigne :
« Pratiquez votre induction de 5 minutes chaque jour ou chaque fois que vous en ressentez le besoin. »

4



VISUALISATIONS ET IMAGERIE

- ✓ Scènes ressources
- ✓ Projection vers le futur
- ✓ Visualisation d'objectifs
- ✓ Renforcement de l'estime et de la motivation

Exemple de consigne :
« Visualisez chaque soir votre objectif atteint, avec toutes les sensations positives associées. »

5



CRÉATION DE RITUELS ET D'ANCRAGES

- ✓ Mettre en place un rituel quotidien
- ✓ Utiliser un geste ou un mot d'ancrage
- ✓ Créer un environnement favorable
- ✓ Se rappeler régulièrement ses intentions

Exemple de consigne :
« Chaque matin, prenez 1 minute pour vous recentrer et activer votre ancrage de calme. »



NOS CONSEILS POUR DES CONSIGNES EFFICACES

- ✓ Soyez clair, simple et concret.
- ✓ Proposez peu mais régulier.
- ✓ Adaptez à la personne, à son rythme et à son quotidien.
- ✓ Demandez un retour et ajustez lors de la séance suivante.
- ✓ Valorisez chaque petit pas.

EXEMPLES DE CONSIGNES TRANSVERSALES



Observer sans juger



Respirer et se reconnecter au corps



Écrire pour clarifier ses pensées



Pratiquer la gratitude quotidienne



Noter ses petites victoires

hypnotherap-ia

Votre audio personnalisé



UN OUTIL POUR SOUTENIR ENTRE LES SÉANCES

HYPNO
therap-ia

Créez des audios d'hypnose personnalisés en quelques minutes grâce à Hypnotherap-ia.

- ✓ Questionnaire ciblé
- ✓ Audio d'hypnose sur-mesure
- ✓ Voix masculine ou féminine
- ✓ Utilisable en autonomie par vos clients



IDÉAL POUR :

- ✓ Consolider une séance
- ✓ Renforcer les ressources
- ✓ Soutenir l'intégration des changements
- ✓ Accompagner dans la durée

hypnotherap-ia.com



QUESTION AU PRATICIEN

Quelles petites actions puis-je proposer à mon client cette semaine pour soutenir son changement au quotidien ?



POUR ALLER PLUS LOIN

Découvrez les ressources FONDACTIONS et PROTOCOLES-KIT d'HYPNO-KIT pour enrichir vos accompagnements et soutenir vos clients dans la durée.

