



LES ÉTAPES D'UNE SÉANCE D'HYPNOSE

COMPRENDRE LE DÉROULÉ POUR
ACCOMPAGNER AVEC CLARTÉ

Une séance d'hypnose suit généralement plusieurs étapes complémentaires, chacune ayant un rôle précis dans l'accompagnement et au service de l'objectif du client.

“ Une séance bien structurée crée de la sécurité, de la fluidité et de l'impact. ”



LES 4 GRANDES ÉTAPES

1



INDUCTION

- Focaliser l'attention
- Contourner le facteur critique
- Favoriser l'entrée en état modifié de conscience
- Plus ou moins profondément selon le travail à réaliser



Objectif : ouvrir la porte de l'expérience hypnotique.

2



APPROFONDISSEMENT

- Stabiliser l'état hypnotique
- Amplifier la détente, l'absorption ou la concentration intérieure
- Favoriser la réceptivité
- Préparer la zone de travail



Objectif : installer un état plus propice au travail thérapeutique.

3



ZONE DE TRAVAIL

- Travailler vers l'objectif du client
- Mobiliser les ressources
- Utiliser suggestions, métaphores, recadrages, visualisations ou autres leviers adaptés
- Favoriser le changement utile pour le client



Objectif : accompagner le mouvement vers l'objectif défini.

4



RÉVEIL / RÉASSOCIATION

- Ramener progressivement à l'ici et maintenant
- Réassocier le client à son corps, à l'espace et au présent
- Réintégrer l'expérience vécue
- Revenir dans un état d'éveil confortable



Objectif : clôturer la séance avec intégration et sécurité.



À RETENIR



Chaque étape a une fonction.



Le rythme s'adapte au client.



La profondeur dépend du travail à faire.



La séance forme un tout cohérent.



QUESTION AU PRATICIEN

À quelle étape vous sentez-vous le plus à l'aise... et laquelle mérite encore d'être renforcée dans votre pratique ?



Comprendre chaque étape, c'est offrir au client un accompagnement clair, sécurisant et transformateur.



POUR ALLER PLUS LOIN
HYPNO-KIT FONDACTIONS

Comprendre. Pratiquer. Transformer.

