



# Programme détaillé de l'action de formation

## DUREE

2 jours  
Soit 14 heures

## PREREQUIS

Validé lors d'un entretien  
Cursus Hypnose Cycle 1  
Attestation de formation si effectuée ailleurs  
Français parlé et écrit

## PUBLIC

Hypno-Praticiens-professionnels de santé  
Groupe : 60 personnes max

## INTERVENANT-E

Dc Térésa Robles

Docteure en anthropologie et psychologue de renommée internationale.

Olivier Perrot

Psychologue, Hypnothérapeute, Président de l'AFNH

## DATES

A consulter sur notre site web

[www.mieux-vivre-pnl.fr](http://www.mieux-vivre-pnl.fr)

## DELAIS D'ACCES

L'inscription est effective après validation des prérequis, réception de la convention ou du contrat signé et de 30% d'acompte. Les demandes peuvent être envoyées jusqu'à 10 jours avant le début de la formation si le nombre maximum d'apprenants n'est pas atteint.

## RENSEIGNEMENTS

[contact@rea-active.com](mailto:contact@rea-active.com)

Tél : 04 50 69 92 70

Adresse : 72 rue Cassiopée  
74650 CHAVANOD

## ACCESSIBILITE



Locaux accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Formation accessible aux personnes en situation de handicap en fonction d'un entretien préalable pour adaptation du stage.

## Cursus Hypnose Ericksonienne

Professionnels de santé

**Guéris ton histoire et apprends à t'aimer et à te valider.**

## Descriptif

Ce séminaire est un travail pratique et expérientiel. Pendant ces deux jours, après de courtes explications théoriques, nous travaillerons avec des exercices pour tout le groupe, des démonstrations et des pratiques en petits groupes.

# Objectifs de formation

---

- **Rencontrer une experte reconnue** : Profiter d'une opportunité unique d'échanger avec Teresa Robles, hypnothérapeute de renommée mondiale.
- **Découvrir la Sagesse Universelle** : Comprendre comment les principes universels peuvent être appliqués au développement personnel et à la confiance en soi.
- **Acquérir des outils concrets** : Expérimenter des exercices pratiques issus de l'hypnose pour transformer son rapport à soi-même.
- **Apprendre en immersion** : Bénéficier d'un enseignement **en français**, accessible à tous, directement auprès d'une référence dans le domaine.

## Contenu détaillé

---

### JOUR 1

- Bienvenue.
- Présentation de la structure du séminaire.
- Brève introduction à mon travail et à mon approche.

### Guérir notre histoire – Partie 1

- Quelle histoire ? Nous avons au moins deux histoires parallèles et différentes.
- L'impact de ces histoires sur notre identité et notre bien-être.
- Le temps dans l'esprit inconscient.
- L'inconscient ne fait pas la différence entre passé, présent et futur.
- Aller dans le passé pour nous accompagner et nous soutenir dans des situations difficiles.
- Comprendre le rôle des souvenirs et des émotions enfouies dans notre perception du monde.
- Pratique
- Questions, commentaires.

### Guérir notre histoire – Partie 2

- Reconstruction de notre histoire « officielle » et construction d'une nouvelle histoire.
- Prendre conscience des croyances héritées et de leur impact sur notre vie actuelle.
- Réécrire notre passé avec un regard plus compatissant et apaisé.
- Pratique
- Recevoir de nos parents ce qu'ils ont pu nous donner, pour créer notre propre vie différente.
- Différencier ce que nos parents ont pu nous transmettre **positivement** et ce qui ne nous appartient pas.
- Se libérer des blessures familiales et des schémas répétitifs.
- Apprendre à honorer notre lignée tout en affirmant notre propre chemin.
- Pratique
- Questions, commentaires.

### JOUR 2

- Questions sur la journée précédente.
- Ton amour et l'amour des autres : apprendre à t'aimer toi-même et à t'accompagner.
- Pourquoi l'amour de soi est la clé d'une transformation intérieure profonde ?

- Identifier les barrières qui empêchent de s'aimer pleinement (croyances limitantes, jugements, peurs).
  - Pratique
  - Questions, commentaires.
- 
- Apprendre à recevoir l'amour des autres tel qu'il est.
  - Différencier les attentes et la réalité : l'amour n'est pas toujours exprimé comme on l'attend.
  - Reconnaître et accepter les différentes formes d'amour autour de nous.
  - Prendre conscience de ses talents et de ses forces.
  - Accepter la reconnaissance sans minimiser ses réussites.
  - Pratique
  - Questions, commentaires.

### Reconnaître tes capacités et tes mérites

- Travail sur les blocages possibles.
  - Quels sont les freins qui empêchent de voir sa propre valeur ?
  - Comment le passé et l'éducation influencent notre estime personnelle ?
  - Utilisation de l'ambiguïté.
  - Pratique
  - Questions, commentaires.
- 
- Récupérer ce que tu mérites et qui te correspond.
  - Apprendre à recevoir pleinement ce qui est juste pour soi.
  - Faire la différence entre ce qui nous appartient et ce que l'on croit devoir mériter.
  - Pratique
  - Questions, commentaires.

### Evaluation : qu'est-ce que ce séminaire m'a apporté ?

- Qu'est-ce que ce séminaire m'a apporté ?

### **Autoprésentation de Térésa :**

#### **Qu'est-ce que la Sagesse Universelle et comment elle est apparue ?**

C'est en relation avec ce que je suis, c'est une longue histoire. Cela vient de mes origines académiques, ma formation en anthropologie et même de plus loin : depuis la famille dans laquelle je suis née, avec une maman qui grandit dans un milieu religieux très traditionnel, où tout fonctionnait selon ce que j'ai appelé plus tard la culture de la souffrance, et un papa libéral qui se rebellait contre cela. C'est peut-être à cause de ce mélange que je suis particulièrement sensible à ce que je ressens comme rigidité et que j'y réagis immédiatement. Cela m'a amenée à rompre des paradigmes tout au long de ma vie et à chercher de nouveaux chemins.

C'est peut-être aussi pour cela que j'ai appris que, même si papa et maman étaient si différents extérieurement, au fond ils se ressemblaient beaucoup, ce qui, comme nous le verrons, m'a ouvert la porte pour travailler avec des thèmes universels.

Au début de ma formation d'anthropologue, j'ai eu une expérience qui m'a aussi marquée dans ce sens. J'étais dans la montagne Tarahumara, je devais faire des recherches sur les coutumes alimentaires et je me suis assise en face du canyon del Cobre pour bavarder avec une jeune Tarahumara de mon âge. Il était 10 heures du matin. Au coucher du soleil, mes compagnons, préoccupés, sont venus nous chercher. Je ne me suis jamais rendu compte de ce qui s'est passé pendant tout ce temps, je sais seulement que j'avais une sensation de plénitude et de faire un avec ce canyon. J'ai regardé la jeune fille avec sa jupe fleurie, sa blouse blanche et son foulard, son costume traditionnel. Je portais un jean et des bottes. Et j'ai senti que, si différentes extérieurement, au fond nous étions semblables. C'est la

première fois que je me souviens être entrée dans un état de conscience amplifié ou transe hypnotique naturelle, bien que je l'aie sûrement fait bien des fois auparavant puisqu'à la maison on me disait que j'étais « toujours dans la lune ».

Je crois que c'est à partir de ce moment que j'ai commencé à faire attention aux différences entre les divers groupes amérindiens, les habitants des pays que je visitais, les personnes que je connaissais et à sentir qu'au fond nous étions semblables.

Quand les portes se sont fermées pour moi pour faire un travail de terrain en anthropologie, les portes de la psychologie clinique se sont ouvertes et j'ai pu être à nouveau en contact avec des gens. J'ai eu une longue formation en psychanalyse, car à l'époque c'était la seule chose qui paraissait sérieuse et formelle. La théorie développée par Freud et ses disciples continue à me fasciner, mais je n'ai jamais été capable d'appliquer cette technique, malgré les efforts de mes superviseurs.

Ma première patiente fut une femme mazahua, de la région où j'ai fait mon mémoire de maîtrise en anthropologie. Je parle un peu d'elle dans mon livre *Revisando el pasado para construir el futuro*. Elle a commencé à me parler en métaphores de ce qu'elle vivait, alors j'ai continué à lui parler en métaphores pendant tout le processus de la thérapie. Pour mes superviseurs ce n'était pas bien, mais je ne pouvais pas faire autrement et elle a résolu sa dépression qui l'avait amenée à une tentative de suicide. A ce moment-là, je ne savais pas que je travaillais en communication indirecte et moins encore que cela faisait partie des techniques ericksoniennes que j'allais développer et divulguer.

J'ai commencé à étudier d'autres formes de thérapies brèves, dont la PLN, et j'ai commencé à l'appliquer. J'ai été presque effrayée des changements réalisés par mes patients et en moi. J'ai cherché qui était à l'origine de ces techniques et j'ai assisté au congrès ericksonien organisé par la Fondation Erickson en 1984. Je suis rentrée à Mexico pleine d'idées et, avec ma formation autodidacte – je ne suis pas allée à l'école primaire –, j'ai continué à développer ma propre façon de travailler.

Depuis 1986, j'ai proposé que la relation en psychothérapie soit une relation entre deux experts : la personne qui consulte, experte en elle-même, et le thérapeute, expert en techniques. Tous deux travaillent pour obtenir ce que la personne qui consulte veut obtenir, à son style propre, à son pas, à son rythme, de manière protégée, en économisant temps, efforts et douleur. J'ai intégré la vision de la théorie psychanalytique et de la théorie des systèmes qui nous permettent de comprendre ce qui se passe dans le monde interne des personnes qui nous consultent et dans leurs interactions. Cette même année, j'ai commencé à utiliser la respiration (Robles, 2004) comme métaphore du changement interne salutaire. Peu après, comme une manière de protéger le travail et assurer qu'il se déroule et se termine bien, j'ai proposé d'utiliser ce que j'ai appelé des mots protecteurs (Robles, 2004). Quatre de ces mots sont des adverbes qui en espagnol sont des jeux de mots : « SALUDABLEMENTE » ou esprit salutaire, « AUTOMATICAMENTE » ou esprit automatique (l'esprit inconscient), « PROTEGIDAMENTE » ou esprit protecteur, et « COMODAMENTE » ou esprit commode, c'est-à-dire en suivant le principe du Plaisir. Les deux autres sont des gérondifs (présent en mouvement) : « DISFRUTANDO », en profitant, en suivant le principe du plaisir et en économisant temps, effort et douleur, mais de plus parce que sous-jacente à toute pathologie se trouve la difficulté de se sentir bien ; « APRENDIENDO », en apprenant, qui place le changement dans un processus qui inclut la possibilité de la rechute pour achever d'apprendre ce qui manque et continuer d'avancer.

En 1988, je travaillais avec des patients souffrant de douleur chronique et j'ai su que je devais être opérée de la vésicule biliaire. Il me parut incongru de travailler sur la douleur avec l'hypnose et d'être opérée sous anesthésie, alors j'ai opté pour une anesthésie hypnotique pendant la chirurgie. J'ai invité Jorge Abia à entrer avec moi dans la salle d'opérations (publié dans le n° 10 de Phoenix Editions par P. Bellet).

En 1988, on m'a invitée à diriger quelques ateliers à la clinique de la Fondation et Jeffrey Zeig nous a proposé de créer un Institut Erickson à Mexico. En 2000, le Centre ericksonien de Mexico a été créé. Pendant la période de l'Institut, j'ai continué à développer ma façon de travailler. Pour ne pas encourager une transférence eten accord avec la proposition d'Erickson selon laquelle le changement se produit à l'intérieur des personnes, nous expliquions aux personnes qui nous consultaient que les mérites ou échecs étaient 90 % pour eux et 10 % pour nous. Et chaque fois qu'apparaissait la transférence, nous en parlions comme faisant partie de la vie. J'ai inclus l'anthropologie et la neurologie dans mes théories de référence.

En 1990, dans *Concert pour quatre hémisphères en psychothérapie*, pour la première fois je fais référence aux trois nœuds qui gênent notre croissance : 1. La perception du monde comme divisé en

paires opposées. 2.L'orientation vers la souffrance. 3.La rigidité. A présent, il me semble que la perception du monde comme divisé en opposés est ce qui provoque la culture de la souffrance et que cette dernière se maintient à travers la rigidité qui impose qu'il n'y ait qu'une seule vérité, une seule manière de faire les choses, d'être bien. Toutes les vidéos d'Erickson qui existent correspondent à l'étape de sa vie où il se trouvait en fauteuil roulant. Sa vue et toutes ses facultés étaient diminuées et il ne pouvait observer les plus petits signes chez ses patients, ni chez les participants aux cours de ses séminaires. Il répétait les mêmes inductions qui, à mon avis, correspondent à des thèmes qui sont universels pour tous les êtres humains. Les participants à ses séminaires commentent que leur vie changea radicalement à partir de ce moment. Il me semble qu'en travaillant avec des thèmes universels il faisait déjà des thérapies de groupe. C'est l'étape de la vie d'Erickson à laquelle je m'identifie et que je suis.

## Moyens pédagogiques

---

Les supports de cours seront remis sur place ou envoyés par mail en amont.

Cette formation est organisée pour 60 stagiaires.

**Méthode et moyens pédagogiques** : la formation sera animée par des exposés théoriques qui éclairent la pratique, pratique sous forme d'exercices, de démonstrations et de vidéos cliniques.

Cette formation se déroule à l'hôtel Jean XXIII : 10 chemin du Bray, 74940 Annecy.

### Les moyens d'encadrement

#### **Formateurs**

**DC Térésa Robles** : Docteure en anthropologie et psychologue de renommée internationale, **Teresa Robles** est une figure emblématique de l'**hypnose Ericksonienne** et des **thérapies brèves**. Elle est aussi fondatrice et directrice de l'institut Milton H Erickson de Mexico.

**Olivier Perrot** : Psychologue clinicien, président de l'**Association Française de Nouvelle Hypnose** depuis 2002, il a certifié plus de 1500 personnes. Il intervient en France, Belgique et Suisse. Ses formations sont axées sur la pratique, et une pédagogie déductive. Il est auteur de divers articles, préfaces et ouvrages dont : "Hypnose : techniques et applications thérapeutiques".

Référent principal des formations : **Tania Lafore**

Références : Consultante –Formation et accompagnement des professionnels aux métiers de la formation professionnelle

### Evaluation de fin de formation

- ✓ Mise en évidence des connaissances par une évaluation orale.

### Suivi de l'exécution de l'action

- ✓ Feuilles de présence signées par le stagiaire et le formateur (par demi-journée de formation) ;
- ✓ Une attestation de formation sera remise en fin de cursus ou en fin de module.

### Appréciation des résultats

- ✓ Chaque formation donne lieu à des pratiques supervisées. Ainsi, nous mettons en place une évaluation continue du savoir-faire de nos stagiaires pour valider les acquis de la formation

### Bénéficiaires

Tout professionnel de santé souhaitant améliorer ses compétences professionnelles.

### Valeur ajoutée pour l'individu

Une reconnaissance sociale et professionnelle :

- ✓ Maintenir et développer son employabilité ;
- ✓ Accroître une aisance dans ses fonctions : accéder à davantage de responsabilités ;
- ✓ Etre reconnu dans ses fonctions ;
- ✓ Devenir acteur de son parcours professionnel et personnel : alimenter et enrichir son portefeuille de compétences ;

**Valeur ajoutée pour l'entité bénéficiaire**

- ✓ Reconnaître et valoriser les compétences internes ;
- ✓ Motiver et fidéliser les salariés ;
- ✓ Favoriser la satisfaction des salariés en leur donnant des outils qui leur permettront de réussir leur mission et d'évoluer professionnellement.

**Evaluation de la satisfaction clientèle**

- ✓ Evaluation à chaud en fin de formation sous forme de questions ouvertes écrites.
- ✓ Evaluation à froid envoyé par courriel 3 mois après la fin de la formation sous forme de questions ouvertes écrites.

**Indicateurs Qualité :**

*Nouvelle formation*