

Thérapie Incarnée : thérapie psychocorporelle sous hypnose

F O R M A T I O N

L'ART DE CRÉER HYPNOSE 3.0 DES EXPERIENCES

*Il y eu l'hypnose classique, puis l'hypnose
moderne... Et si on passait à l'hypnose
scientifique ?*



Alain PARRA
Dr en Psychologie & Thérapeute

Il y a eu l'hypnose classique, puis l'hypnose moderne.. *Et si on passait à l'hypnose scientifique ?*

Pourquoi « Hypnose 3.0 » ? Car après le temps de l'hypnose classique (18 et 19ème siècle), de l'hypnose moderne (20ème siècle), il est temps d'inscrire l'hypnose dans une démarche véritablement scientifique (si l'hypnose fait l'objet de nombreuses publications scientifiques depuis les années 1950, le nombre de laboratoires de psychologie qui l'étudie a littéralement explosé depuis les années 2000)..

“La thérapie est un art qui s'appuie sur la science. Nos patients méritent mieux que des baguettes magiques.”

– Alain Parra, Dr en Psychologie Cognitive

Qu'est ce que l'hypnose ?

Voilà une question qui anime chercheurs, auteurs, praticiens et médecins depuis maintenant près de deux cents ans. Entre guerres de clochers et points de vue arbitraires, aucun consensus clair n'a été encore admis. Ainsi, peu de formations proposent véritablement une approche scientifique de l'hypnose afin d'en avoir une vision claire. Encore moins vous proposent de comprendre et d'acquérir, en une formation, l'ensemble des processus clés de l'hypnose, quel qu'en soit le style ! C'est aujourd'hui chose faite.

Après avoir « débunké » les mythes les plus courants qui collent à la peau de l'hypnose depuis sa naissance (non l'hypnose n'a rien à voir avec le sommeil, non il n'existe pas véritablement d'état hypnotique, non la suggestion n'a aucun pouvoir en elle-même, non il n'existe pas de résistants à l'hypnose...), un modèle novateur, pratique et efficace, basé sur les travaux de recherche en psychologie cognitive du formateur, vous sera présenté : **le Modèle i3 de l'hypnose**.

Si vous venez chercher des protocoles ou des scripts tout prêts, vous n'êtes pas au bon endroit. L'objectif de cette formation est au contraire de vous faire remonter au coeur des processus afin de les acquérir. Quel que soit votre style initial ou la thérapeutique dans laquelle vous vous inscrivez, cette formation vous permettra de mieux comprendre et de mieux pratiquer l'hypnose, afin qu'elle soit vraiment utile à la pratique de l'accompagnement thérapeutique.

Vous verrez que l'hypnose ne rend pas plus suggestible ou ne permet pas une soi-disante reprogrammation du cerveau. Elle est au contraire un formidable accès à l'expérience subjective et sensorielle de celui qui la vit. L'hypnose permet de faire parler le corps. **Elle est « la clé de l'incarné »**. Sa pratique s'inscrit pleinement dans une approche psycho-corporelle de la thérapie (Elle est l'un des deux piliers de la Thérapie Incarnée).

Pratiquer l'hypnose, c'est pratiquer l'art de créer des expériences à vivre en sécurité.

"Il faut toujours préférer les processus aux méthodes."

– Alain Parra, Dr en Psychologie Cognitive

+ de 70 heures de formation pour *transformer sa pratique...*

Objectifs de formation

Déconstruire les mythes de l'hypnose : Sortir des explications floues (« sommeil », « contrôle », « résistance », « état modifié de conscience »...) pour revenir à ce que la recherche en psychologie cognitive dit réellement des processus en jeu.

Déployer l'hypnose scientifique (Modèle i3) : Cesser d'utiliser l'hypnose comme un outil de suggestion universel. L'utiliser comme grille de lecture des 4 paramètres fondamentaux qui structurent toute expérience hypnotique, quel qu'en soit le style.

Comprendre les processus clés de la relation hypnotique : Sortir de l'application d'un protocole à l'aveugle pour saisir ce qui se joue réellement, dans l'instant, entre le praticien et le patient – ce qui rend une induction vivante plutôt que mécanique.

Maîtriser tous les styles d'hypnose : Ne plus se limiter à une seule école (*classique, ericksonienne, rapide, instantanée, fascination...*) mais comprendre ce qui les relie pour choisir la bonne approche selon le patient, pas selon la formation suivie.

Acquérir un socle théorique et pratique solide : Ne plus s'appuyer sur des scripts appris par cœur, mais sur les connaissances indispensables – historiques, cognitives, cliniques – pour savoir pourquoi une intervention fonctionne, et l'adapter quand elle ne fonctionne pas.

LA THÉORIE

50h+

E-LEARNING

L'ILLUSTRATION

20h+

DE VIDÉOS

L'INTÉGRATION

3

WEBINAIRES

Programme de formation

Ce que vous allez apprendre

1 *Introduction et ancrages historiques.*

Petite histoire de la psychothérapie, Petite histoire de l'hypnose, L'hypnose vue par la psychologie expérimentale, le Courant « étatiste », le Courant « non-étatiste », les Théories à la « Croisée des chemins », Synthèse et point de convergence

2 *L'hypnose, la clé de l'incarné*

Les 8 mythes de l'hypnose : L'hypnose est une sorte de sommeil, L'hypnose est un état modifié de conscience, Il existe plusieurs niveaux de profondeur de transe, L'hypnose permet de prendre le contrôle de l'autre, L'hypnose ne fonctionne que sur les personnes hypnotisables, Les suggestions hypnotiques ont le pouvoir de changer les gens, L'induction hypnotique est indispensable et détermine l'efficacité d'une thérapie, L'hypnose agit sur l'inconscient.

Comprendre l'hypnose, Qu'est-ce que l'hypnose ?, Le modèle i3, L'utilité de l'hypnose en thérapie.

3 *la pratique de l'hypnose à la lumière de ce modèle*

Notions fondamentales : Attention, Sensorialité, Imagination, Engagement.

4 *Les différents courants de l'hypnose à la lumière de ce modèle*

L'hypnose Classique, L'hypnose Progressive, L'hypnose Rapide, L'hypnose Instantanée, La Fascination. L'adaptation est la clé, Les 3 formes d'utilisation de l'hypnose

Pont avec la thérapie, Vers une « Thérapie Incarnée »

Les questions que *vous vous posez*

Est-ce compatible avec ma pratique actuelle ?

Oui. Hypnose 3.0 ne remplace pas votre pratique actuelle ni l'école d'hypnose dans laquelle vous avez été formé, elle vous donne le Modèle i3, une grille de lecture qui explique pourquoi vos techniques fonctionnent, quel que soit leur style (classique, ericksonienne, rapide, instantanée...). Que vous pratiquiez déjà l'hypnose ou que vous l'intégrez à une autre approche (TCC, systémie, psychanalyse), vous en ressortirez avec une compréhension plus claire des processus en jeu, pas un protocole de plus à superposer aux vôtres.

Faut-il déjà pratiquer l'hypnose ?

La formation accueille des profils variés, du praticien expérimenté à la personne en reconversion qui a déjà travaillé dans la relation humaine. Ce n'est pas le niveau d'expertise en hypnose qui compte, c'est la maturité relationnelle. Le niveau 1 repart de zéro sur les fondements théoriques, même si vous pratiquez depuis 10 ans, vous y apprendrez des choses que personne ne vous a enseignées. En cas de doute sur votre profil, l'entretien de sélection est là pour vous aider.

Comment financer via mon OPCO ?

Incarno Academy (SARL AP3) à la certification Qualiopi pour la catégorie : Actions de Formation. Votre formation est donc éligible au financement OPCO (*FIFPL pour les libéraux, AGEFICE pour les indépendants...*). Contactez-nous avant votre inscription, nous vous accompagnons dans la constitution du dossier.

Est-il possible de financer ma formation en plusieurs ?

Oui. Vous pouvez payer cette formation en 1 à 3 fois via l'option de paiement présente sur la page de la formation au moment de votre achat.

Quelle différence avec une formation en hypnose classique ?

Les formations en hypnose vous apprennent des protocoles. Incarno Academy vous transmet les processus, comment cela fonctionne, qu'est-ce que provoque le changement. C'est la différence entre savoir jouer une partition et composer sa propre musique.

INCARNO

ACADEMY.COM

By Alain Parra

Pourquoi *Incarno*

Du latin « j'incarne » (étymologiquement « dans la chair »), ce mot renvoie à la fois au lieu où se vivent nos expériences : le corps, et à ce que nous sommes profondément : des êtres pensants incarnés dans un corps.

INCARNO ACADEMY a pour ambition de transmettre une vision innovante de l'acte thérapeutique. La thérapie y est conçue comme le moyen de pleinement vivre notre qualité d'être humain. En s'appuyant sur un socle théorique solide, nos formations offrent une place centrale à la pratique, l'expérientiel et aux interactions.

Plus d'informations : therapieincarnee.fr

Alain Parra *le fondateur*



Alain Parra, docteur en psychologie cognitive (Université Aix-Marseille) et thérapeute spécialiste de l'hypnose de toutes les formes d'hypnose (hypnose classique, moderne, rapide, instantanée, ericksonienne, clinique, profonde, exploratoire...) et formé à de nombreux styles de thérapie (Htsma, systémie, thérapie brève...), il allie rigueur académique et expertise clinique avec plus de 15 000 séances réalisées. Sa thèse « Hypnose, Attention et Imagination », publiée en 2017, explore les mécanismes psychologiques de l'hypnose.

Parcours atypiques, deux master universitaires, préparateur physique dans le sport de haut niveau, créateur de plusieurs sociétés, enseignant dans différentes universités, consultant et formateur en entreprises, PME comme Grands Groupes, il puise dans cet itinéraire pluridisciplinaire une approche innovante de la psychologie et de la relation à l'humain.

Il accompagne en cabinet, depuis plus de 15 ans, particuliers, professionnels, comme sportifs de haut niveau, dans l'atteinte de leurs objectifs.

Fondateur de l'institut INCARNO et de la Thérapie Incarnée, thérapie psycho-corporelle sous hypnose, il forme et supervise de nombreux professionnels de la relation d'aide, qu'ils soient issus du monde médical, paramédical ou universitaire, à la Thérapie Incarnée. **Plus d'informations : alainparra.com**