



# PASCALE CHAMI — 26 et 27 juin 2026 — Comment créer et animer un groupe d'autohypnose

2 jours 14,00 heures  
Programme de formation

## Public visé

Professionnels de santé déjà formés à l'hypnose.

*Les adhérents à l'arepta bénéficient d'une remise de 40 € sur cette formation.*

## Pré-requis

Etre formé d'au moins une année d'hypnose (84 heures)

## Informations sur l'admission

**Documents à nous transmettre** (si première inscription à l'AREPTA) :

- Une copie de votre ou de vos diplôme(s) de professionnel de santé ou de psychologue
- L'attestation ARS avec votre numéro ADELI ou RPPS ou, à défaut, un CV et une lettre de motivation

## Objectifs pédagogiques

### **Objectifs:**

- Acquérir ou renforcer les compétences nécessaires pour constituer un groupe d'autohypnose en tenant compte de sa pratique professionnelle et des caractéristiques du public.
- Savoir animer un groupe en alternant exercices pratiques, apports théoriques et temps de feedback des participants.

## Description / Contenu

Le groupe d'autohypnose est une expérience humaine profonde qui s'avère transformante pour chaque individu. Les liens qui nous régissent deviennent leviers thérapeutiques, puissants et efficaces. Proposer et se proposer l'expérience de la transe commune c'est retrouver le principe premier du *mesmérisme* qui a toute sa place dans l'actualité de notre monde de soins.

Cette formation est une journée immersive, comme un guide pratique pour mieux oser l'art de fédérer autour de l'autohypnose.

### **Programme détaillé:**

#### **Jour 1 :**

**Matin : Etat des lieux de l'expérience et des attentes**





- **Pour qui** s'adresse la thérapie en groupe :
  - Public, contexte, âge
  - Thérapie ou autohypnose ?
- **Pourquoi.** Le pouvoir du groupe
  - Thérapie de groupe versus thérapie individuelle
  - Mécanismes et dynamique du groupe

#### **Après-Midi : Comment passer de l'individuel au collectif**

- Organisation, recrutement, horaires, rythmes, exercices, tarifs
- Rôle de la *brebis galeuse*, et toutes questions...
- Quel lieu pour quelle assise : où organiser un cercle d'autohypnose ?

#### **Jour 2 :**

##### **Matin : Les groupes à thème**

Se libérer des addictions, du tabac...mais aussi comment retrouver un équilibre alimentaire, émotionnel, un sommeil réparateur, Prendre de la distance avec les douleurs...

- **Quels exercices** pour quelles indications
- **Quelles inductions** pour quelles personnes

##### **Après-Midi :**

- Posture, cadre et éthique
- De la nécessité de prendre soin de soi
- L'autohypnose n'existe pas !
- Une philosophie de vie

#### **Modalités pédagogiques**

Exercices, démonstration collective, échanges, pratiques et réponses apportées aux attentes précises des participants.

#### **Moyens et supports pédagogiques**

Un support pédagogique détaillé sera fourni aux participants. Ce document synthétisera les aspects théoriques et pratiques abordés lors de cette formation.

Les présentations PowerPoint et autres supports visuels utilisés pendant les séances pourront être mis à disposition sur demande des participants.

#### **Modalités d'évaluation et de suivi**

Une évaluation continue est réalisée par les formateurs à chaque session par des grilles de notation reprenant chaque compétence à acquérir.

#### **Informations sur l'accessibilité**

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute information particulière concernant un handicap, une allergie. Nous mettons tout en oeuvre pour vous accueillir.