



BULLETIN DE PRE-INSCRIPTION SEMINAIRE DE PERFECTIONNEMENT

A compléter et à renvoyer à l'adresse suivante :

[**formation@hypnose-bourgogne.fr**](mailto:formation@hypnose-bourgogne.fr)

Apaiser l'esprit : Hypnose et accompagnement des troubles anxieux et phobiques



**Le 23 et 24 janvier 2026
A Dijon au Neuf Bis**

Médecin Olivier Perrot est psychologue clinicien. Il préside l'Association Française de Nouvelle Hypnose, rédacteur en chef de "Phoenix" le journal de l'hypnose francophone et le SHF Syndicat d'Hypnose Francophone. Est chargé de cours pour les facultés de psychologie de Metz et de Bruxelles.

Il est le successeur du Dr Jean Godin qui a introduit l'hypnose médicale Ericksonienne en France. Il est l'auteur de plusieurs articles, livres et préfaces. Il a hérité de l'AFNH (Association Française de Nouvelle Hypnose) et l'a considérablement développé. Il a formé plus de 1000 professionnels de santé en France, en Belgique et en Suisse.

Trente ans d'expérience qu'il partage dans son dernier ouvrage : Le charlatan éthique. Il avait publié un premier ouvrage en 1998 : Hypnose, Techniques et Applications Thérapeutiques, co-écrit avec le Dr Jacques Quélet, médecin chef de l'école polytechnique.

Coordonnées personnelles du stagiaire :

Nom :

Prénom :

Email :

Téléphone :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Etes-vous adhérent à l'IHCM ? oui ☐ non ☐

Les informations suivantes sont à compléter seulement si vous n'êtes pas adhérent

Pré-requis : CETTE SESSION S'ADRESSE AUX PROFESSIONNELS DE SANTE QUI ONT SUIVI UN CURSUS DE FORMATION EN HYPNOSE

Informations professionnelles :

Les formations de l'IHCM sont conçues pour certaines professions médicales, paramédicales, psychologues cliniciens et psychothérapeutes ARS. Afin de s'assurer que vous correspondez aux prérequis des formations, nous avons besoin de votre numéro Adeli / RPPS et d'une copie de votre diplôme de votre formation initiale Merci.

N° ADELI

Ou N° RPPS :

Connaissances préalables :

Afin d'analyser votre demande et de s'assurer que nos formations vont pleinement correspondre à vos besoins, merci de bien vouloir nous indiquer si vous disposez déjà de connaissances préalables en hypnose et cursus de formation en hypnose.

Préciser le cursus de formation en hypnose suivie (nom organisme, type de formation, date, attestation ou diplôme obtenus) :

Coordonnées professionnelles (à compléter si différente des coordonnées personnelles)

Etablissement :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Nom et prénom du contact au sein de l'établissement :

Fonction :

Email :

Téléphone :

Financement :

- ☐ Financement personnel
- ☐ Etablissement (formation continue)
- ☐ FIPL
- ☐ Fongecif
- ☐ Autres :

Accessibilité aux personnes porteur d'un handicap

☐ Je suis porteur de handicap et souhaite détailler mes besoins

Merci de bien vouloir préciser vos besoins afin que nous puissions les analyser et vous apporter une réponse personnalisée :

Contenu séminaire (2 jours : 14 heures)

Objectifs de la session de perfectionnement :

Cette formation est à destination du thérapeute comme de ses patients. Vous serez capable de traiter par l'hypnose la plupart des phobies, c'est une excellente indication.

Prérequis : Disposer d'une formation préalable en hypnose.

Programme de la session

JOUR 1 DE 9H à 17H

Matin :

- Peurs normales ? Peurs pathologiques ?
- La suggestion négative paradoxale, une autohypnose négative
- Les phobies situationnelles. La phobie fait tache d'huile
- Par où fuir ? Au cas où ??? (Spielberg... Ils se font des films)
- Les phobies simples
- Exercice 1

Après-Midi :

- Les trois mamelles de la phobie
- Le mécanisme de la phobie, ses causes profondes
- L'origine réelle la phobie
- Platon ou Prozac ?
- La souffrance n'est pas dans la chose, mais dans la considération que nous en avons.
- Exercice 2

JOUR 2 DE 9H à 16H30

Matin :

- Tant qu'il n'y a pas de problème, alors il n'y a pas de problème.
- Il y a trois façons d'aller mal
- Ce qui dépend de toi, change-le, ce qui ne dépend pas de toi, accepte-le, et trouve la sagesse de faire la distinction entre les deux.
- Le principe de l'exposition progressive
- Le Phobique respire à l'envers
- La pause de Salem
- Exercice 3

Après-Midi :

- Et l'hypnose dans tout ça ?
- Hypnothérapie d'une phobie des piqûres
- Hypnothérapie d'une phobie des araignées
- Hypnothérapie des phobies de l'avion ou des vertiges : le mille-feuille
- Risque de rechute ?
- Exercice 4

FORMAT DE LA SESSION

2 jours soit 14 heures de formation présentielle

METHODES PEDAGOGIQUES :

- Powerpoint
- Partage d'expérience avec analyse des pratiques

- **Alternance d'exposé théorique et pratique**
- **Vidéos de démonstration**
- **Animation exercice d'hypnose pratique et jeux de rôles avec débriefing et supervision**

MODALITES D'INSCRIPTION

Inscription via mail à formation@hypnose-bourgogne.fr

Règlement via helloasso/IHCM Dijon/anxiété et phobies

Tarifs :

Adhérent : 310€

Non-adhérent : 340 €

Tarif institutionnel : 500 €

Le repas du midi sera pris à l'extérieur (les lieux vous seront communiqués lors de l'inscription sur votre convocation)

Si c'est votre établissement qui finance votre formation, veuillez indiquer les coordonnées de la personne référente dans cet établissement ainsi que l'adresse mail et postale pour qu'une convention soit établi et signée

Commentaires ou demande particulière

Comment avez-vous connu notre Institut ?

- ☐ site internet
- ☐ publicité revue hypnose
- ☐ congrès
- ☐ par réseau social
- ☐ par collègue/connaissance...
- ☐ autres : précisez

Souhaitez-vous recevoir des mails informatifs des prochaines formations de l'IHCM ?

- ☐ oui
- ☐ non

Gestion des données personnelles

☐ Je confirme mon accord pour que ces informations soient transmises à l'IHCM afin qu'il puisse traiter ma demande et me recontacter si besoin.

A compléter et à renvoyer à l'adresse suivante :
formation@hypnose-bourgogne.fr