

# PROGRAMME HYPNOSE DYNAMIQUE

SPÉCIALISATION EN AUTO-HYPNOSE  
ET EN NEUROSCIENCES COGNITIVES  
ET COMPORTEMENTALES APPLIQUÉES



SESSIONS 2025

CERTIFICATION DE PRATICIEN(NE)  
EN HYPNOSE DYNAMIQUE

PRESENTIEL ET E-LEARNING

Responsable pédagogique  
Alexandre ANTONIENKO

# L'HYPNOSE

## UN VOYAGE DANS L'INCONSCIENT

L'Hypnose est une pratique millénaire qui puise ses racines dans l'histoire de l'humanité. Elle est aujourd'hui reconnue comme une approche puissante et polyvalente pour accompagner le changement, améliorer le bien-être et développer le potentiel humain. L'hypnose est un état de conscience modifié durant lequel la partie consciente de notre être, laisse place à l'inconscient.

Cet état dit de "transe", permet un rapport au monde différent, plus calme et apaisant. Le travail sous hypnose se présente alors comme un puissant facilitateur, rendant accessible de nouvelles ressources personnelles pour affronter une situation particulière ou adopter de nouveaux comportements plus adaptés.

Contrairement aux idées reçues, l'hypnose n'est pas un état de sommeil, mais plutôt une focalisation intense de l'attention, permettant un état d'ouverture propice à l'apprentissage, la transformation et la résolution de problèmes. Dans cet état, le subconscient du sujet devient plus réceptif aux suggestions positives et aux nouvelles perspectives, ouvrant la voie à des changements bénéfiques.

L'Hypnose peut être utilisée dans de nombreux domaines, tels que la gestion du stress, la réduction de l'anxiété, la gestion de la douleur, le développement personnel, l'arrêt du tabac, la perte de poids, la confiance en soi, et bien plus encore. Ses résultats exceptionnels et sa capacité à agir rapidement en font une approche prisée par de nombreux professionnels de la santé et du bien-être.

## L'HYPNOSE DYNAMIQUE

### UNE APPROCHE NOVATRICE ET COMPLÈTE

L'hypnose dynamique est une approche novatrice qui combine les principes de l'hypnose traditionnelle avec les découvertes des neurosciences appliquées. Cette synergie unique offre de nombreux avantages, faisant de l'hypnose dynamique une approche puissante pour la transformation personnelle et le bien-être global.

Un avantage majeur de l'hypnose dynamique réside dans sa capacité à proposer une approche personnalisée. En adaptant les techniques hypnotiques en fonction des besoins spécifiques de chaque individu, les praticiens peuvent proposer des suggestions sur mesure, renforçant ainsi l'impact et l'efficacité du traitement. En intégrant les connaissances des neurosciences, l'hypnose dynamique offre également une compréhension approfondie des mécanismes cérébraux impliqués dans l'état hypnotique. Cette approche éclairée permet aux praticiens de mieux expliquer le processus à leurs clients, établissant ainsi une confiance solide et une adhésion plus profonde au changement.

L'hypnose dynamique offre de nombreux bienfaits pour la santé et le bien-être. Elle aide à gérer la douleur chronique et l'anxiété, améliore les performances dans divers domaines tels que le sport et les arts, réduit le stress et favorise l'équilibre émotionnel, et est efficace pour arrêter les comportements indésirables tels que le tabagisme ou les grignotages compulsifs.

# UNE FORMATION STRICTE ET RESPECTEUSE

## INCARNER PLEINEMENT L'HYPNOSE

Au cours de cette formation, nous explorerons les principes fondamentaux de l'hypnose dynamique, son histoire et son évolution. Vous serez amené à découvrir vos propres capacités d'hypnose et à développer une conscience accrue de votre propre style et de votre présence en tant que praticien. Des exercices de sensibilisation et de focalisation vous aideront à développer vos compétences en communication verbale et non verbale, ainsi qu'à perfectionner votre écoute active pour mieux vous connecter avec vos clients. Dans la maîtrise de l'hypnose, la part de pratique et de répétition est un élément prépondérant et indispensable. Dès le début de votre formation vous serez mis en situation par une participation active à vivre l'état hypnotique et à expérimenter les différentes profondeurs de transe. La prise en compte de la posture de l'hypnothérapeute représente 80 % de la réussite d'une séance. Vous serez donc également amené à incarner cette posture au cours du programme, par une intention et une attitude précise.

## APPORTS TECHNIQUES

Ce sont tous les fondamentaux et les connaissances indispensables, les différentes techniques et protocoles qui vous seront proposés lors de la formation. Ils ont pour source les meilleures pratiques hypnotiques, mais également de nombreuses années d'accompagnements réalisés, traités, et corrigés par l'équipe pédagogique de l'Institut. Nous vous présenterons les outils et les techniques spécifiques de l'hypnose dynamique. Vous apprendrez à formuler des suggestions hypnotiques ciblées pour aider vos clients à soulager la douleur chronique, à réduire l'anxiété, à améliorer leurs performances dans divers domaines et à se libérer de comportements indésirables. Nous explorerons des approches variées, telles que l'induction de transe, la relaxation profonde, la visualisation guidée et l'ancrage, en mettant l'accent sur la manière de les adapter aux besoins individuels de vos clients.

## DEMONSTRATIONS ET MISE EN PRATIQUE

Au cours de cette formation, vous aurez l'opportunité d'observer des démonstrations en direct, mettant en lumière les différentes techniques enseignées. Ces démonstrations seront suivies de séances de mise en pratique en petits groupes, où vous pourrez à la fois jouer le rôle du praticien et du client sous la supervision de nos formateurs expérimentés. Ces séances pratiques vous permettront d'appliquer les connaissances acquises et de recevoir des retours constructifs pour améliorer vos compétences.

# LE PROGRAMME HYPNOSE DYNAMIQUE

**TARIF : 1 197 € TTC**

**LIEU : MONTPELLIER**

- Durée du programme : 2 mois
- Nombre d'heures total de formation : 60 h
  - **9 modules stratégiques répartis en 6 jours de formation présentielle (40 heures).**
  - **3 piliers de supports vidéos, audios et écrits en e-learning (20 heures).**
- Accès à la plateforme e-learning Alpha.
- Supervision permanente par un coach référent.
- Validation des acquis par un examen final d'une demi-journée.
- Certification de praticien en hypnose dynamique, spécialisé en neuro-hypnose.
- Suite à la formation, possibilité de revenir participer autant de fois souhaité au programme. Accès à des offres exclusives sur les autres programmes de l'Institut Alpha.

Selon la législation française, l'hypnose demeure une pratique non reconnue par l'Etat français (décret publié dans le JO Sénat du 13/12/2018). Les différentes formations qui s'y réfèrent sont donc privées et non enregistrées au Répertoire national des certifications professionnelles (RNCP) selon les critères établis par le Ministère du travail.

## PREREQUIS

Ce programme est recommandé pour toute personne ayant suivi un programme de l'Institut, étant déjà formée à des techniques telles que le coaching, la thérapie ou la psychologie, ou désireuse de pratiquer l'hypnose dans le cadre de la relation d'aide.

## VOTRE INTERVENANT PRINCIPAL

**Alexandre ANTONIENKO** : Fondateur de l'Institut Alpha, Praticien en hypnose avancée et dynamique. Auteur, formateur et conférencier. Praticien en approche neurocognitive et comportementale.

## A L'ISSU DE CE PROGRAMME VOUS SEREZ CAPABLE :

1. De maîtriser différentes techniques d'induction hypnotique, adaptées aux besoins spécifiques de vos clients.
2. De mener une séance d'hypnose dans le respect et l'intégrité de la personne.
3. De maîtriser les processus du langage d'influence hypnotique.
4. De connaître et expérimenter les phénomènes et sensations liés à l'hypnose.
5. D'utiliser l'hypnose pour aider la personne à atteindre un état désiré, à résoudre des problématiques personnelles, à débloquent des croyances limitantes ou pour créer des ancrages positifs et puissants.
6. De connaître et expérimenter des techniques d'accompagnement en hypnose sur des problématiques spécifiques (peur, angoisse, addiction, phobie, etc...).
7. D'appliquer l'hypnose intégrative pour améliorer les performances dans des domaines tels que le sport, les arts de la scène ou les études.
8. D'accompagner vos clients dans l'arrêt de comportements indésirables tels que le tabagisme ou les grignotages compulsifs.
9. De développer une approche holistique dans votre pratique de l'hypnose en considérant l'individu dans sa globalité.
10. D'intégrer vos compétences nouvellement acquises dans votre pratique professionnelle ou personnelle, en faisant preuve d'empathie et de bienveillance envers vos clients.



# PLAN DU PROGRAMME

## PILIER 1 LES BASIQUES ET FONDAMENTAUX

L'objectif du premier pilier est d'acquérir les fondamentaux essentiels à la pratique de l'hypnose et à l'organisation d'une séance. De comprendre les mécanismes cérébraux et comportementaux en lien avec l'état hypnotique. D'appréhender le monde de l'inconscient et d'activer les conditions indispensables à la réussite de la relation hypnotique.

### MODULE 1

#### Définition et introduction à l'hypnose

- Qu'est-ce que l'hypnose et quelle est son histoire.
- Les différentes formes d'hypnoses et leurs caractéristiques.
- Hypnothérapeute et hypnotiseur.
- Un état naturel et indispensable au bon fonctionnement de la cognition.

#### Avantages de l'hypnose avancée

- Comprendre l'intérêt majeur de la pratique.
- Ce que les neurosciences ont apporté à l'hypnose.

#### Les basiques et les fondamentaux de l'hypnose

- La réussite d'une séance repose sur des fondamentaux essentiels.
- Le savoir être de l'hypnothérapeute d'excellence.

### MODULE 2

#### Le conscient et l'inconscient

- Perceptions et modes de fonctionnement de l'esprit.
- Communications entre deux univers de représentation.
- Comprendre le champ de ressources de l'inconscient.

#### Les états de la conscience humaine

- Qu'est-ce que la transe hypnotique.
- Les ondes cérébrales et leurs effets.

### MODULE 3

#### Cadrer une séance d'hypnose

- Poser clairement les règles du jeu et les autorisations lors de la séance.

#### L'anamnèse en hypnose

- Mise en conscience de la source de la demande.
- Identifier les modalités perceptuelles.
- Mettre en lumière les conditions indispensables à la réussite de la séance.

#### Mettre en confiance et briser les barrières

- Exercice de lâcher-prise.
- Echelle d'évaluation de la confiance.

# PILIER 2

## LA SÉANCE ET LA TECHNIQUE

L'objectif de ce pilier est de maîtriser les meilleures techniques de suggestion, d'induction et d'approfondissement hypnotique. D'être capable d'accompagner n'importe quels types de personnes et de demandes par l'hypnose, et de réaliser une séance exemplaire. D'utiliser des outils et des méthodes issus de la recherche en neurosciences appliquées à l'hypnose. De savoir s'adapter aux imprévus et de reconnaître les signes de transe hypnotique.

### MODULE 1

#### Préparation et préliminaires essentiels

- Le pré-talk.
- Le test de suggestibilité.
- Débloquent les freins ou les questions inconscientes.

#### Techniques d'inductions et de mise en hypnose

- La conversation hypnotique.
- Utilisation des inductions lentes et douces.
- Utilisation des inductions rapides.
- La rupture de pattern et la confusion.
- L'induction des sujets résistants.

#### Approfondir l'état de transe

- Utiliser les suggestions directes, indirectes et supposées.
- Reconnaître les niveaux de profondeur de transe.

#### Le plateau thérapeutique

- La métaphore thérapeutique par la modélisation symbolique.
- Les modèles de travail sur l'inconscient.
- L'intégration du changement.

#### La remontée hypnotique

- Augmenter le niveau d'énergie et de bien-être.
- Assurer un bon retour à l'état conscient.

### MODULE 2

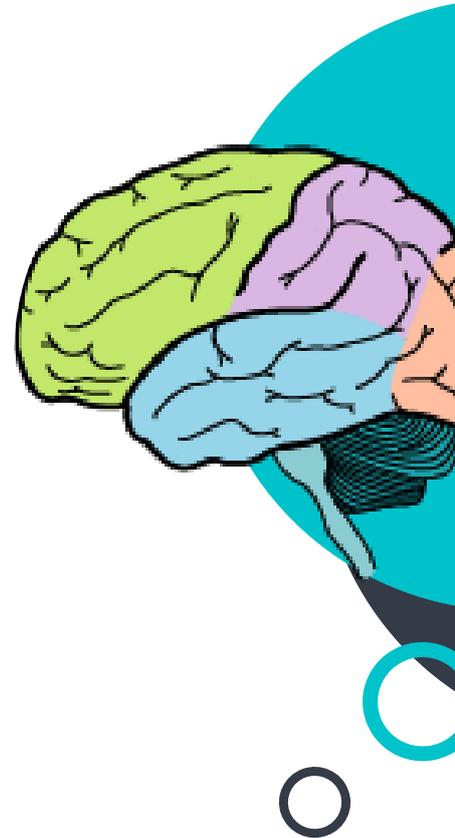
#### Neurosciences appliquées

- La musique des neurones.
- Comprendre les effets de l'hypnose sur le cerveau.
- Utiliser des outils de valorisation cérébrale de l'effet hypnotique.
- Découvrir les zones cérébrales impliquées dans l'état hypnotique.
- Les bases neurobiologiques de la suggestion.
- Hypnose et états de conscience modifiés.
- Explorer les corrélations entre les niveaux de profondeur de transe et l'activité cérébrale, afin d'ajuster les techniques en fonction des réponses individuelles.

### MODULE 3

#### Observer et s'adapter

- Identifier les différents signes révélateurs de transe hypnotique.
- Induire et réagir aux imprévus en séance.



# PILIER 3

## PROTOCOLES ET POSTURE

L'objectif de ce pilier est d'incarner pleinement la posture de l'hypnothérapeute, et d'utiliser des leviers de synchronisation et de confiance. De savoir utiliser sa voix comme outil d'induction. De connaître et d'appliquer des protocoles strictes et précis pour chaque problématique accompagnée.

### MODULE 1

#### L'alliance thérapeutique

- Apprendre à accueillir le lien hypnotique.
- Développer sa créativité et son intuition dans son accompagnement.

#### Incarner pleinement l'hypnose

- Les bonnes pratiques et attitudes à avoir en dehors et pendant les séances.

#### Le travail de la voix et de la phrase

- Utiliser sa voix comme outil d'induction et d'approfondissement.
- Les mots transitionnels et la machine à phrases.

#### Savoir se placer et respecter l'intégrité du client

- La distance et le positionnement respectueux.
- Décrypter et apaiser les messages inconscients.
- Synchroniser avec son client.

### MODULE 2

#### L'hypnose fun

- Apprendre à pratiquer l'hypnose pour conférences.

#### L'hypnose pour les enfants

- Apprendre à pratiquer l'hypnose pour les enfants.

### MODULE 3

#### La perception de temps (distorsion)

- Intégrer des apports de perceptions temporels avec le client.

#### Les protocoles essentiels

- Travail sur les peurs, le trac, l'anxiété, les phobies et les angoisses.
- L'analgésie, la catalepsie, la dissociation.
- Ancrages et régression hypnotique, l'arrêt du tabac, le sommeil et l'insomnie.
- Autres protocoles.

## E-LEARNING

### LA PLATEFORME ALPHA

**ALPHA**  
LA PLATEFORME

Vous aurez accès à la **Plateforme Alpha** comprenant l'ensemble des cours vus en présentiel, ainsi que de nombreux supports complémentaires en vidéos, PDF et audios.

Cette dernière est mise à jour régulièrement, et vous permet de maintenir un apprentissage constant et toujours actualisé sur les dernières avancées en sciences cognitives et comportementales appliquées à l'hypnose.

