



Dave Elman  
**HYPNOSIS**  
Institute France  
Dr Brice Lemaire

## MODULE

### Auto Hypnose et Mindfulness

PRÉSENTIEL (16 Heures) les 21&22 novembre 2026

**PRIX : 375 €**

#### PROGRAMME

- Fondamentaux en hypnose (définition moderne de l'hypnose, des suggestions, de l'hypnotisabilité, les ingrédients de l'hypnose, le mode de fonctionnement cérébrale, neuroscience, imagerie cérébrale)
- Connexion corps-esprit (apport de la psycho neuro endocrino immunologie, approche bio psycho sociale)
- Auto hypnose versus méditation (théorie, imagerie cérébrale)
- Auto hypnose et équilibre de la transe (indications, contre indication et limites en auto hypnose)
- Stratégies d'auto hypnose en transe profonde stuporeuse
- Stratégies d'auto hypnose en transe profonde somnambulique
- Approfondissements
- Tests de profondeur, niveau de transe échelles hypnotiques
- Phénomènes hypnotiques (physique, émotionnel, cognitif, sensitif, hallucinatoire, problèmes-solutions)
- Gestion transe profonde OXO (c)

- Stratégies d'apprentissage auto hypnose pour soi et le patient (guidée, seul, formelle, informelle, ancrage)
- Approche historique (Coué-autosuggestion, Janet-écriture automatique, Lecron-approche idéomotrice, Rossi & Hill-mains miroirs)
- Approche moderne (Elman, Tebbetts, Boyne, Gurgevich, Eason, Jacquin)
- Application et technique d'auto hypnose opératoire : hypno sédation, hypno analgésie-anesthésie, douleurs procédurale et aigüe
- Application et technique d'auto hypnose médicale : manifestations psychosomatiques (peau, allergie, ORL), douleurs chroniques
- Application hypnose thérapeutique : tabac, stress-anxiété, sommeil, poids, phobie, etc..
- Fondamentaux en mindfulness (définition, différents types de méditation, approche Langer, approche Kabat Zinn, pratique, approche médicale et scientifique, indications, contre indications, limites)
- Piliers de la mindfulness (présence, attention, non jugement, acceptation, esprit du débutant, lâcher prise)
- Pratiques de la mindfulness (méditation sur la respiration, scann corporel, méditation assise, marche en pleine conscience, pleine conscience quotidienne, observation des pensées)
- Apport des formats hybrides : (Qi Gong, Client informed therapy, CBT hypnotherapy, mindfulness hypnotherapy)
- Mindfull hypnotherapy en auto hypnose opératoire (approche Patterson, Eimer)
- Mindfull hypnotherapy en auto hypnose médicale (approche Elkins)
- Mindfull hypnotherapy en auto hypnose thérapeutique (approche Yapko)

