

***Institut
d'Hypnose
Thérapeutique***

DENIS JACCARD

**Programme des séminaires et conférences
2008 - 2009**

**IHT Denis Jaccard
Débarcadère 6
2024 Saint-Aubin
Suisse**

**Tél. : +41 (0)32 835 37 60
Fax : +41 (0)32 835 37 66
Email : denis@ihthypnose.com
Internet : www.ihthypnose.com**

***N'accuse pas le puit d'être trop profond;
c'est ta corde qui est trop courte***

Proverbe indien

Comme ce proverbe indien l'illustre fort bien, il peut s'avérer très difficile d'accueillir nos limites et nos manques pour découvrir, dans un deuxième temps, comment les transformer et les dépasser. Tant que nous continuons à accuser la profondeur du puit comme étant la cause de notre soif, rien ne change et notre besoin de boire ne fait que s'accroître. Dès le moment où nous trouvons le courage de mettre notre attention sur la longueur de notre corde et que, avec confiance et créativité, nous nous demandons comment rallonger la corde existante, une solution commence à se mettre en place et les probabilités d'épancher rapidement notre soif grandissent.

Je crois profondément qu'il y a, en chacun de nous, bien plus de ressources intérieures que celles que nous imaginons et contrôlons consciemment. Face aux difficultés et aux défis de la vie, il peut nous être très utile de savoir comment accéder à nos ressources intérieures pour les exploiter de la meilleure manière possible. Plus on se responsabilise et plus on prend du pouvoir sur son existence. Et plus la vie a un sens

Par leur simplicité, leur efficacité et leur démarche orientée sur les solutions, l'approche générative, l'autohypnose et l'hypnose offrent des clés très utiles pour prendre la responsabilité de sa vie et produire des changements positifs tant au niveau émotionnel que physique.

Un voyage de mille lieues commence par un pas.

IHT - Denis Jaccard

Tél. : +41 (0)32 835 37 60

Débarcadère 6

Fax : +41 (0)32 835 37 66

2024 Saint-Aubin

Email : denis@ihthypnose.com

Suisse

Internet : www.ihthypnose.com

AGENDA

LES BASES DE L'AUTOHYPNOSE

| | |
|------------------------------|------------------|
| Suisse, région neuchâteloise | 6 septembre 2008 |
| Suisse, région neuchâteloise | 13 décembre 2008 |
| Suisse, région neuchâteloise | 22 août 2009 |

TECHNIQUES AVANCEES D'AUTOHYPNOSE

| | |
|------------------------------|------------------|
| Suisse, région neuchâteloise | 7 septembre 2008 |
| Suisse, région neuchâteloise | 14 décembre 2008 |
| Suisse, région neuchâteloise | 23 août 2008 |

ATELIER PRATIQUE D'AUTOHYPNOSE

Pas de dates annoncées. En cas d'intérêt, veuillez me contacter.

FORMATION D'HYPNOTHERAPEUTE

| | |
|--|-------------------------------------|
| Suisse, région neuchâteloise | 9 week-ends sur 12 mois durant 2009 |
| Pour obtenir toutes les informations, téléchargez la brochure détaillée. | |

A LA RENCONTRE DE SOI (SELF-COACHING)

| | |
|------------------------------|------------------|
| Suisse, région neuchâteloise | 9 & 10 août 2008 |
|------------------------------|------------------|

GRANDIR PAR LES CONTES (5 soirées)

| | |
|------------------------------|---------------------------------------|
| Suisse, région neuchâteloise | 4.11, 11.11, 18.11, 25.11 & 2.12.2008 |
|------------------------------|---------------------------------------|

Les lieux choisis pour ces différents stages offrent des possibilités d'hébergement à des tarifs raisonnables. N'hésitez pas à me contacter pour toutes demandes.

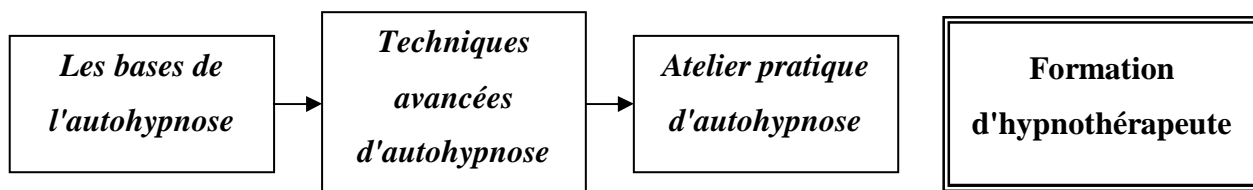
Cycle de formation à l'autohypnose

Durant ce cycle de formation à l'autohypnose, vous découvrirez des moyens pratiques, concrets et accessibles qui vous permettront de bénéficier des bienfaits et des moyens de changements profonds que procure cette technique. Contrairement à ce que certaines personnes voudraient faire croire, il n'y absolument rien de magique ou de paranormal dans l'hypnose. L'état de conscience modifié, appelé également transe hypnotique, correspond simplement à une fréquence des ondes cérébrales comprise entre 3 Hz et 12 Hz. Cela est confirmé par les électroencéphalogrammes effectués alors que la personne se trouve dans un état de conscience modifié. Lorsque notre cerveau se trouve dans cet état particulier, il a accès à des ressources beaucoup plus importantes que celles auxquelles il a accès dans un état d'éveil normal. Ainsi, il peut plus facilement et plus rapidement apprendre des choses nouvelles comme, par exemples, de nouvelles habitudes ou développer des ressources telles que la confiance en soi.

En participant à ce cycle de formation à l'autohypnose, vous apprendrez à entrer en transe hypnotique de manière totalement autonome et indépendante, à utiliser cet état de conscience modifié pour générer les améliorations et les changements souhaités et à ressortir de transe en totale sécurité.

Beaucoup de personnes me disent avoir peur de perdre le contrôle d'elles-mêmes avec l'autohypnose. En réalité, c'est tout le contraire qui se produit puisque l'autohypnose permet de gérer et de contrôler encore mieux notre corps et notre esprit. Les personnes qui ont recours à l'autohypnose pour gérer des douleurs physiques intenses ou les sportifs d'élite qui utilisent l'autohypnose pour accroître leurs performances sont là pour en témoigner.

Ce cycle de formation à l'autohypnose se compose, actuellement, de 3 modules complémentaires qui peut être poursuivi par la formation d'hypnothérapeute. A noter que l'inscription à la formation d'hypnothérapeute ne demande pas d'avoir suivi les cours d'autohypnose.



Les bases de l'autohypnose

Durant cette formation aux bases de l'auto-hypnose, vous aurez l'opportunité d'apprendre à vous mettre volontairement, et sans l'aide de personne, dans un état de conscience modifié et à en ressortir en totale sécurité. Cet état de conscience modifié, appelé également transe hypnotique, vous permettra d'exploiter toutes vos capacités de changement et de guérison en même temps qu'il mobilisera toutes vos ressources intérieures. L'état de conscience modifié n'est pas quelque chose de nouveau puisque l'on retrouve des traces de son utilisation sur des papyrus datant de l'Égypte ancienne (3000 av. J.-C.). Il correspond à une fréquence des ondes cérébrales comprises entre 3 Hz et 12 Hz qui peuvent être mesurées lors d'un électroencéphalogramme.

Est-ce que je perds le contrôle de moi-même en utilisant l'autohypnose ? A cette question qui m'est souvent posée, je peux, sans le moindre doute, répondre par la négative. En réalité, c'est le contraire qui se produit puisque l'autohypnose permet de gérer et de contrôler encore mieux notre corps et notre esprit. Les personnes qui ont recours à l'autohypnose pour gérer des douleurs physiques intenses ou les sportifs d'élite qui utilisent l'autohypnose pour accroître leurs performances sont là pour en témoigner.

Quelle suite donner à ce cours ? Le stage des techniques avancées (page suivante) vous permet d'apprendre à exploiter toute la puissance de l'autohypnose.

Pour qui ? Ce stage est destiné aux personnes qui désirent :

- découvrir ce qu'est l'autohypnose par la pratique
- pouvoir se détendre et se relaxer de manière rapide et profonde
- accéder à leur plein potentiel et l'exploiter au quotidien
- calmer l'agitation mentale et trouver la paix de l'esprit

Programme

| | |
|--|--|
| Définir ce qu'est l'auto-hypnose et ce qu'elle n'est pas | Etre capable d'entrer en transe hypnotique rapidement et efficacement |
| Découvrir et pratiquer les bases de l'auto-hypnose | Ancrer une transe pour la retrouver plus facilement et plus aisément |
| Connaître et pratiquer plusieurs techniques pour entrer en transe hypnotique | Utiliser l'état de transe pour suggérer des changements positifs à l'inconscient |

Durée : 1 jour

Prix : CHF 190.- / € 120.-

Techniques avancées d'autohypnose

Ce stage consacré aux techniques avancées vous permettra de compléter les fondations acquises durant le cours de base. Durant ce séminaire avancé, vous aurez l'opportunité de découvrir et d'expérimenter des techniques puissantes pour produire facilement des états de transe hypnotique générateurs de transformations profondes et durables.

Durant cette journée, vous apprendrez, entre autres, à produire des « trances éveillées » vous permettant de bénéficier de l'auto-hypnose tout en étant actif. Ce type de transe est particulièrement bénéfique lorsque l'on désire utiliser l'autohypnose pour accroître sa motivation, sa concentration et son efficacité personnelle. Je vous présenterai également différents moyens pour calmer l'agitation mentale et vous concentrer pleinement et uniquement sur une seule tâche afin d'exploiter votre plein potentiel. L'inconscient avec lequel nous communiquons lorsque nous sommes en transe hypnotique est particulièrement réceptif aux images, histoires/métaphores et autres symboles. Grâce à différents exercices, vous apprendrez à mieux connaître votre inconscient afin de communiquer d'une manière plus efficace avec lui, à mieux utiliser ses ressources quasi infinies et, par la même, à accroître votre créativité et votre intuition.

Pour qui ? Ce stage est destiné aux personnes qui désirent :

- approfondir leur maîtrise de l'autohypnose
- utiliser l'état de transe hypnotique dans leurs activités quotidiennes
- mieux connaître et communiquer avec leur inconscient
- accroître leur niveau de bien-être et œuvrer activement à leur santé

Programme

| | |
|---|--|
| Les techniques permettant d'entrer en transe de manière très rapide | Comment utiliser l'autohypnose pour générer des changements profonds et durables |
| La "transe éveillée" et son utilisation | L'utilisation de l'autohypnose pour communiquer avec son inconscient |
| Les liens corps-esprit et leur utilisation en autohypnose | Comment utiliser l'autohypnose pour favoriser la santé et la créativité |

Durée : 1 jour

Prix : CHF 190.- / € 120.-

Atelier pratique d'autohypnose

Comme le dit si bien le dicton, c'est en forgeant que l'on devient forgeron. Ainsi, plus vous pratiquerez l'autohypnose pour des objectifs différents, plus vous maîtriserez cette technique et plus vous pourrez bénéficier de ses bienfaits et des potentialités qu'elle vous offre. Cet atelier d'autohypnose, dont le nombre de participants est limité à six personnes au maximum, a pour vocation de vous offrir un espace sécurisant et motivant où vous pouvez venir explorer des pistes nouvelles pour approfondir votre utilisation de l'autohypnose.

Que vous désiriez encore mieux utiliser l'autohypnose pour améliorer la qualité de votre santé, développer de nouvelles ressources, modifier des habitudes néfastes, gérer des douleurs, contribuer à votre bien-être, favoriser votre guérison ou pour un autre but encore, cet atelier est fait pour vous. Dans le même temps, le contenu spécifique de chaque session d'atelier dépendra des personnes présentes et de leurs attentes. En effet, l'atelier pratique d'autohypnose se veut être l'endroit dans lequel vous pouvez venir rechercher ce qui vous manque pour utiliser encore mieux l'autohypnose au quotidien.

Si vous vous êtes formés à l'autohypnose auprès de quelqu'un d'autre et que vous aimeriez participer à cet atelier pratique pour continuer à progresser, la porte vous est bien évidemment grande ouverte.

Pour qui ? Ce stage est destiné aux personnes qui désirent :

- revoir, entraîner et approfondir ce qu'elles ont déjà appris durant les stages consacrés aux bases et aux techniques avancées d'autohypnose
- découvrir des façons nouvelles et novatrices d'utiliser l'autohypnose
- bénéficier de mes conseils pour encore mieux bénéficier de l'autohypnose
- se retrouver et prendre soin d'elles durant une journée d'autohypnose

Programme

| | |
|---|--|
| Partager et apprendre des expériences de chacune et chacun dans le domaine de l'autohypnose | Découvrir des approches et des techniques nouvelles pour aller encore plus loin avec l'autohypnose |
| Le programme précis de cette journée d'atelier est adapté en fonction des souhaits et attentes de chaque participant. Habituellement, les 3 grands domaines d'utilisation (corps / santé physique, émotions, compétences / performance) sont abordés. | |

Durée : 1 jour

Prix : CHF 190.- / € 120.-

Formation d'hypnothérapeute

Grâce aux technologies médicales les plus récentes, il est enfin possible d'observer, en direct, le fonctionnement du cerveau et de mesurer ses liens avec le corps. De la sorte, tout un ensemble de recherches ont pu être menées de manière à pouvoir déterminer l'efficacité réelle de l'hypnose tant sur le plan de la santé psychologique et émotionnelle que sur celui de la santé physique et corporelle. Tous les résultats confirment les mêmes observations : l'efficacité de l'hypnose thérapeutique est bien réelle et elle peut être mesurée. Puisque son efficacité est maintenant démontrée et observée, l'hypnose peut enfin sortir des cabarets et des émissions à grand spectacle pour entrer là où elle aurait dû entrer depuis bien longtemps : dans le cabinet du thérapeute.

De par son approche globale de l'être humain, les domaines d'application de l'hypnose thérapeutique sont nombreux et couvrent autant la dimension corporelle que la dimension psychologique ou émotionnelle. C'est la raison pour laquelle, en tant qu'hypnothérapeute, vous pourrez autant aider des personnes qui souffrent de maux d'ordre psychologique ou émotionnel (anxiété, phobie, burn-out, manque de confiance en soi, etc.) que des personnes qui endurent des symptômes physiques (maladies chroniques tels que allergie, eczéma, migraine, asthme ou rhumatisme; déficiences immunitaires tels que lupus, maladie de crohn, polyarthrite rhumatoïde ou cancer; douleurs chroniques tels que fibromyalgie, arthrite ou problèmes dorsaux). A noter que l'hypnothérapie est également très efficace pour les hommes, femmes et enfants qui désirent développer leur créativité, améliorer leur niveau de concentration, mieux gérer le stress ou accroître leur niveau de performance (sportif, manager, etc.).

Aujourd'hui, l'hypnothérapie rencontre un succès de plus en plus important. Même si certaines personnes peuvent encore avoir peur du mot hypnose, les nombreux articles et reportages scientifiques sur le sujet modifient progressivement l'idée que le grand public se fait de l'hypnose. L'espoir de découvrir une alternative au médicament qui n'offre aucune solution à long terme et qui engendre de nombreux effets secondaires incite de nombreuses personnes souffrant de symptômes chroniques voire incurables à donner une chance à l'hypnothérapie.

Cette formation professionnelle a pour vocation de vous apporter le savoir, le savoir-faire et le savoir être indispensables pour vous permettre d'utiliser l'hypnose thérapeutique de façon éthique et respectueuse de vos clients/patients.

Formation d'hypnothérapeute (suite)

Pré-requis : Aucun pré-requis n'est exigé pour s'inscrire à cette formation. Le fait d'avoir participé aux bases de l'autohypnose permet simplement de vérifier que l'hypnose vous passionne vraiment.

Pour qui ? Ce stage est destiné aux personnes qui désirent :

- se former à une technique de soin basée sur les liens corps-esprit
- aider leurs clients/patients à accéder à leurs ressources intérieures pour dépasser leurs limites, développer de nouvelles capacités et oeuvrer à leur bien-être et leur guérison
- se réorienter professionnellement et s'engager dans un métier de relation d'aide et de thérapie
- apprendre à se connecter à leur inconscient pour s'aider soi-même et les autres

Programme

| | |
|--|---|
| L'histoire de l'hypnose et ses mécanismes neuro-biologiques | Les techniques efficaces pour générer des changements intérieurs |
| Savoir guider une personne dans l'état hypnotique (transe hypnotique) | Comment adapter l'utilisation de l'hypnose aux différents domaines d'application possibles : stress, dépendances, phobies, douleurs chroniques, angoisse, surpoids, amélioration des performances, habitudes néfastes, etc. |
| L'art de mener une bonne séance d'hypnothérapie et de favoriser les possibilités de changement | |

Durée : 18 jours

Prix : CHF 3'380.- / € 2'110.-

répartis sur 9 week-ends durant 2009

La brochure détaillée contenant le programme complet de toute la formation, les dates durant l'année 2008 ainsi que les arrangements de paiement possibles est disponible sur le site.

Grandir par les contes

Depuis la nuit des temps, la sagesse ancestrale des contes ont inspiré et guidé les êtres humains dans leurs quêtes d'une vie meilleure et dans leur recherche de réponses aux défis que la vie leur impose. Durant les 5 soirées composant cet atelier, entrez dans le monde fascinant et magique des contes qui sauront vous guider dans les espaces infinis de votre imaginaire où sont cachés les réponses tant recherchées et les ressources tant désirées. Comme un périple en 5 étapes, chaque soirée est organisée autour d'un thème d'évolution personnelle :

1. Le voyage du Héros ou la vie comme un voyage évolutif constant
2. A la rencontre de Soi pour faire à nouveau connaissance avec soi-même
3. Le respect de ses besoins ou comment devenir son meilleur allié
4. L'architecte intérieure ou la capacité à réinventer sa vie
5. La confiance en soi ou le moteur de la progression vers les rêves du futur

Du fait même de son caractère évocateur et de son langage imagé, le conte possède cette qualité précieuse de parler directement à notre cœur et de toucher profondément notre âme. Ainsi, chaque soirée sera l'occasion de voyager au rythme de plusieurs contes spécialement sélectionnés en fonction du thème et contés dans la plus tradition orale des troubadours-conteurs.

Pour qui ? Ce stage est destiné aux personnes qui désirent :

- apprendre à mieux se connaître d'une façon ludique et créative
- explorer des pistes nouvelles d'évolution et de développement personnel
- se connecter à leurs ressources intérieures pour traverser une étape de vie
- développer leur capacité créative pour devenir les auteurs de leur vie

Programme

| | |
|--|---|
| Comment se laisser "toucher" par un conte et le laisser éveiller des ressources utiles ? | Apprendre à exprimer son émotion et son ressenti lié une expérience personnelle |
| Qu'est-ce que le voyage du Héros et comment peut-il aider face aux défis de la vie ? | Développer sa créativité et libérer le potentiel de l'esprit rêveur et imaginaire |
| Découvrir de nombreux contes et s'ouvrir à leur pouvoir évocateur et à leur sagesse | S'ouvrir à de nouvelles réalités, à de nouvelles alternatives pour avoir plus de choix de vie |

Durée : 5 soirées (équivalent à 1 jour)

Prix : CHF 190.- / € 120.-

A la rencontre de Soi (self - coaching)

A la rencontre de Soi (self-coaching) vous donne l'occasion d'aller à la rencontre de vos ressources, de vos capacités et de vos forces pour les utiliser et les mettre à votre service. En participant à ce stage, vous développerez une relation à vous-même qui sera authentique et empreinte du désir de devenir votre meilleur allié, celui sur lequel vous pourrez toujours compter.

Basé sur un ensemble de techniques réunissant conjointement le corps, le coeur et l'esprit, cet atelier vous ouvre de nombreuses portes vers la source de vos ressources. C'est en allant à la source que vous découvrirez l'essence de vous-même, de vos passions et de ce qui vous anime.

Au-delà des solutions "prêtes à l'emploi" qu'il faut répéter systématiquement durant plusieurs jours, *A la rencontre de Soi* vous donnera la possibilité de découvrir un ensemble de principes et d'outils que vous pourrez adapter et réutiliser dans presque toutes les situations possibles de votre vie.

Si vous vous sentez prêt(e) à vivre une expérience unique et à devenir votre meilleur allié, votre place vous est déjà réservée et nous n'attendons plus que vous pour débiter le voyage.

Pour qui ? Ce stage est destiné aux personnes qui désirent :

- augmenter la confiance en elles et l'estime de Soi
- prendre leur vie en mains et donner le meilleur d'elles-mêmes
- établir des relations épanouissantes et harmonieuses avec les autres
- être authentiquement elles-mêmes avec bonheur

Programme

| | |
|--|--|
| Entrer en contact avec la source de nos ressources et notre sagesse intérieure | Connecter les différentes parties du Soi pour leur permettre de collaborer |
| Développer notre capacité à faire confiance aux autres, à soi et en la vie | Transformer un problème en une source d'apprentissage et d'évolution |
| Faire face aux situations difficiles avec assurance et créativité | Développer l'acceptation de Soi pour cesser de se culpabiliser |

Durée : 2 jours

Prix : CHF 380.- / € 240.-

Le formateur

Denis Jaccard est thérapeute, hypnothérapeute, coach de vie et formateur. Il pratique l'hypnothérapie, la thérapie brève (PNL, EFT, EMDR, etc.) et la médecine corps-esprit. Il est passionné par l'humain, son vécu et ses émotions, et par la découverte des moyens les plus respectueux et les plus efficaces pour aider une personne à transformer un problème en solution, il partage son temps entre sa pratique de thérapeute, l'animation de stages et l'écriture.

Infos pratiques et bulletin d'inscription

Horaires : de 9h à 18h / 17h le dernier jour. Les stages en soirée débutent à 20:00 pour se terminer à 22:00. Tous les stages sont animés par Denis Jaccard. Une place importante est laissée aux échanges et à la pratique de manière à ce que vous puissiez vous approprier chacun des outils et modèles présentés durant chaque stage.

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal / ville : _____

Tél. : _____

Email : _____

Veillez prendre note de mon inscription au(x) stage(s) suivant(s) :

Nom du séminaire : _____

Date : _____

Lieu : _____

Nom du séminaire : _____

Date : _____

Lieu : _____

Je certifie avoir lu et accepté les conditions générales mentionnées sur cette page.

Date : _____ Signature : _____

Message : _____

CONDITIONS GENERALES

1. L'inscription est valide dès l'envoi d'une demande d'inscription sous quelque forme que ce soit (formulaire, fax, email, téléphone, etc.).
2. Les différentes modalités de paiement vous sont transmises à la réception de votre inscription.
3. Le paiement du solde aura dû être effectué avant le début du stage ou, au plus tard, au moment de l'arrivée sur le lieu du stage.
4. Le prix de la formation inclut l'animation et la documentation distribuée. Il ne comprend pas les frais de restauration, d'hébergement et de déplacement.
5. En cas d'annulation, par écrit ou par fax, 150.- restent acquis pour frais administratifs. Le solde sera remboursé par virement bancaire ou postal.
6. Si vous vous inscrivez moins de 15 jours avant le début du stage, veuillez me téléphoner ou m'adresser un email.
7. Lorsque le nombre de participants à un stage est considéré comme insuffisant, le stage peut être annulé. Les sommes déjà versées sont intégralement remboursées.
8. Les informations pratiques concernant le lieu, les possibilités de restauration et d'hébergement et leurs tarifs vous parviendront avec la lettre de confirmation.

