

Hypnose active et Etats du moi en psychotraumatologie

Françoise Detournay et Amélie Simon

Programme complet – édition 2026-2027

L'objectif de cette formation est d'outiller les thérapeutes dans la prise en charge des troubles psychotraumatiques en recourant notamment à des états de conscience modifiés. Elle se veut en partie théorique, mais surtout pratique, concrète et expérientielle.

Les premiers jours, assez denses en informations, permettent de mieux appréhender les aspects d'anamnèse et de compréhension fonctionnelle des troubles psychotraumatiques. Des outils de repérage seront enseignés, ainsi que les bases essentielles pour comprendre la dissociation traumatique et la Théorie de la Dissociation Structurale de la Personnalité. Les symptômes rencontrés seront décrits et le spectre des troubles traumatiques abordé. Nous ne négligerons pas les liens importants avec les troubles de l'attachement rencontrés chez nos patient.e.s et esquisserons les grands lignes d'un traitement adapté et planifié.

Dans un second temps, nous aborderons les bases de l'hypnose formelle et conversationnelle, principalement de manière concrète et illustrée par des exemples variés, afin d'amener les participants à se sentir à l'aise dans l'utilisation d'états de conscience modifiés pour la pratique en psycho-traumatologie. Nous aborderons en profondeur les points d'attention particuliers à garder en mémoire pour le public auquel nous nous adressons.

Ensuite, la phase de stabilisation et de réduction des symptômes, phase essentielle pour les personnes souffrant de traumatisme complexe, sera largement abordée, à la fois de manière générale, et particulièrement avec des exercices d'hypnose à proposer aux patients, ainsi que des modélisations issues de l'IFS et de la thérapie des états du moi. Nous aborderons les principes de sécurisation objective et subjective du patient, de présentification, d'amélioration et de structuration de la vie quotidienne et de l'hygiène de vie. Nous verrons comment les ressources passées et présentes pourront être visitées et utilisées, comment travailler l'attachement et donner de l'espoir, en n'oubliant pas la nécessaire responsabilisation du patient. La tolérance des émotions, le travail sur les croyances et la gestion des intrusions et des déclencheurs seront abordées, à la fois fonctionnellement et soutenues par des pratiques hypnotiques. Enfin, nous aborderons la phobie de l'expérience intérieure qui nous permettra d'orienter l'apprentissage vers la perception et la compréhension de la présence des états du moi.

Le cours qui concerne les états du moi suivra. Il est d'abord une introduction théorique aux modèles des états du moi, se basant sur l'apport de différents auteurs ayant introduit ce concept (la TDSP, IFS, Théorie des états du moi de Watkins et Watkins). Ces modèles sont pertinents pour aborder la problématique des traumatismes complexes. La compréhension du système intérieur permet de reconnaître les différents et multiples aspects qui coexistent dans la plainte du patient, et, par des interventions ciblées, permettre un apaisement et une stabilisation des symptômes. L'attitude du thérapeute, basée sur la curiosité et la compassion, sont au cœur du travail, et sert de modèle au patient pour aborder son propre système interne.

Nous voyons comment approcher les défenses que le patient a construites au cours de sa vie pour protéger ses blessures et s'en faire ensuite des alliées. Rencontrer ensuite l'enfant intérieur blessé se fait en toute sécurité au fur et à mesure du renforcement de l'alliance thérapeutique et du renforcement de la tolérance du patient à son monde intérieur et de ses affects. Les pratiques seront variées et précises (posture du thérapeute, réparation du patient, ressources et renforcement du moi adulte, identification du système interne, des parties en lien avec la problématique du patient, les liens avec et entre les parties, comment stabiliser, découvrir les freins, difficultés et défis, accès direct/accès indirect avec les parts).

Ensuite, et afin d'aborder la phase de confrontation, nous verrons différents moyens pour entrer en communication avec la/les partie/s blessées contenant le trauma à l'aide de différentes techniques hypnotiques (table de fraser, affect bridge, signaling idéomoteur). Nous apprendrons à amener reconnaissance et compassion dans un travail spécifique avec un état du moi et à développer la collaboration de l'ensemble du système. Les participants apprendront à découvrir les erreurs cognitives et la restructuration cognitive, fournir des interventions réparatrices et travailler avec les états du moi malveillants

Nous poursuivrons ce travail de confrontation aux contenus traumatiques en apprenant comment structurer les séances de confrontation, prenant en compte la posture du thérapeute et les objectifs de la thérapie et du/de la patient.e. Différentes protections, essentielles pour un travail sécuritaire dans cette phase délicate, seront pratiquées avant d'aborder l'accès proprement dit aux contenus traumatiques. Les pratiques hypnotiques utiles seront enseignées, exemplifiées et pratiquées (reparentage, régression en âge, utilisation de différents écrans de visualisation, dé-figement traumatique, réifications, métaphores et rescénarisations, travailler le VAKOG traumatique, utiliser la dissociation comme alliée, utiliser la mémoire de la douleur, restructuration cognitive aidée de l'hypnose).

Enfin, les deux formatrices aborderont, ensemble, la phase d'intégration. A ce stade du travail, l'objectif est de construire une vie post-trauma, avec un soi plus intégré. Les participant.e.s seront invitées à découvrir comment les expériences de plaisir des patient.e.s peuvent prendre plus de place et porter une attention sur les dynamiques relationnelles. Des rituels selon R.Kluft seront enseignés afin de soutenir ce processus d'intégration, toujours de manière expérientielle et pratique.

Deux journées de supervision, espacées de quelques mois de la dernière journée de formation, sont incluses dans le programme afin de favoriser également l'apprentissage et la formation continue sur base de l'expérience clinique des participant.e.s.

Prix de la formation	Durée de la formation
3960€ htva = 4790€ ttc	22 journées
Lieu de la formation	Début de la formation
Château de Courrière, Rue Bâtis de Corère, Assesse, Belgique	24 septembre 2026

Agenda

jeudi 24/09/26
vendredi 25/09/26
jeudi 15/10/26
vendredi 16/10/26
jeudi 19/11/26
vendredi 20/11/26
jeudi 17/12/26
vendredi 18/12/26

jeudi 14/01/27
vendredi 15/01/27
jeudi 11/02/27
vendredi 12/02/27
jeudi 11/03/27
vendredi 12/03/27
jeudi 08/04/27
vendredi 09/04/27
jeudi 13/05/27
vendredi 14/05/27
jeudi 10/06/27
vendredi 11/06/27

jeudi 16/09/27
vendredi 12/11/27

PLACES LIMITEES : La formation est donnée pour un groupe maximum de 21 participants afin de favoriser les échanges et les exercices pratiques supervisés.

[Lien d'inscription](#)