

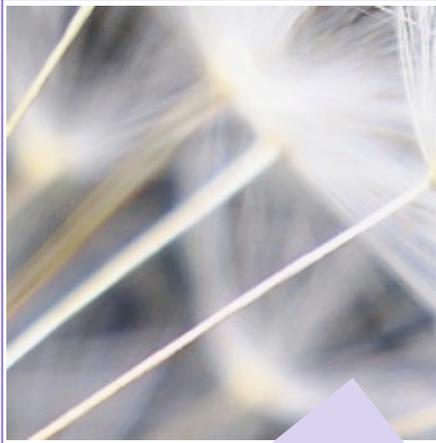


Un nouveau sens à la formation et à la thérapie



# L'HYPNOSE



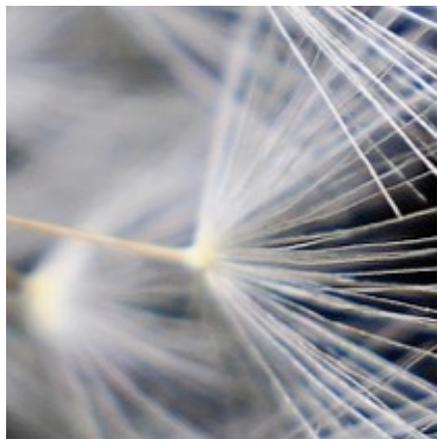
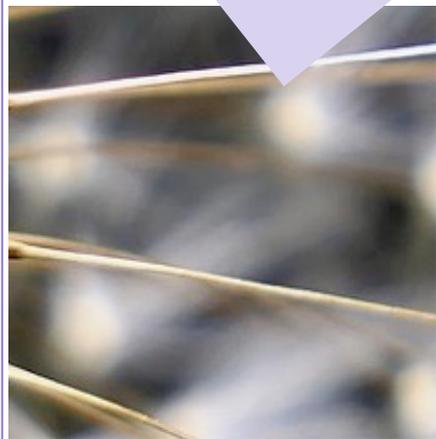


« L'hypnose, c'est une relation pleine de vie qui a lieu dans une personne et qui est suscitée par la chaleur d'une autre personne »  
– Milton ERICKSON

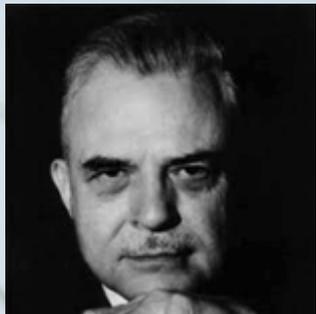
**L'HYPNOSE**

Une approche thérapeutique qui permet d'accéder à un état particulier appelé « état modifié de conscience »

L'Hypnose fait partie des thérapies brèves et stratégiques elle permet rapidement l'émergence de nouveaux comportements plus positifs.



L'hypnose est considérée par ses praticiens comme un amplificateur et un accélérateur de thérapie



**« Ton conscient est très intelligent, mais, à côté de ton inconscient, il est stupide »**

**M-ERICKSON**

**L'hypnose en thérapie est surtout développée par Milton H. R. Erickson (1901-1980), psychiatre américain reconnu.**

**A ses débuts, Sigmund Freud utilise l'hypnose  
L'origine de la sophrologie, méthode plus récente (1961), ainsi que d'autres techniques de relaxation.**

**Ses travaux sur la modification des états de conscience et la communication hypnotique bouleversent les conceptions classiques. Considéré comme le fondateur du courant des thérapies brèves, il a notamment influencé les membres de l'école de Palo Alto et les créateurs de la PNL.**

Cette approche thérapeutique est particulièrement efficace auprès des problématiques qui échappent au conscient.

les insomnies, l'anxiété, l'état de dépression, les crises d'angoisse, les dépendances (tabagisme, alcoolisme, drogues...), les troubles du comportement alimentaire (anorexie, boulimie, compulsions, hyperphagie...), la gestion du poids, les phobies, les troubles sexuels...

La confiance en soi et l'estime de soi, le dépassement d'un traumatisme, d'un deuil, d'une séparation, plus généralement un changement de vie difficile à accepter.

Supprime certaines douleurs physiques chroniques ou dites psychosomatiques. l'eczéma, l'asthme et les allergies.

gérer des difficultés relationnelles, affectives, personnelles, familiales ou encore professionnelles.

EFFICACE ?

OUI DURABLEMENT ET EFFICACEMENT





La transe, appelée aussi l'état modifié de conscience (E.M.C.) est avant tout une capacité naturelle de l'organisme, un état naturel et normal que chacun de nous expérimente spontanément plusieurs fois par jour. C'est une déconnexion plus ou moins avec l'extérieur et le temps.

Il est souvent associé à un moment de rêverie comme quand nous sommes « dans la lune », absorbé par une activité, un roman, un film, perdu dans nos pensées, bercé par un bruit régulier...

Cet état hypnotique n'a aucune similitude avec le sommeil et contrairement aux idées reçues, il n'y a aucune perte de conscience en état hypnotique. C'est plutôt la pleine conscience de nos ressources et de nos potentiels intérieurs.

C'est quoi  
la transe?





### **Suis-je hypnotisable ?**

OUI !! Chacun de nous est hypnotisable puisque nous avons cette faculté naturelle que nous expérimentons plusieurs fois par jour lors de nos rêveries. Tout le monde peut être hypnotiser, s'auto-hypnotiser et plus généralement profiter des bienfaits de l'Hypnose, même les enfants.

### **Suis-je sous l'influence de l'hypnothérapeute ?**

NON !! Vous restez conscient durant toute la séance d'Hypnose et seule la partie inconsciente peut se charger d'une éventuelle amnésie à des moments clés générant comme une sensation d'oubli.

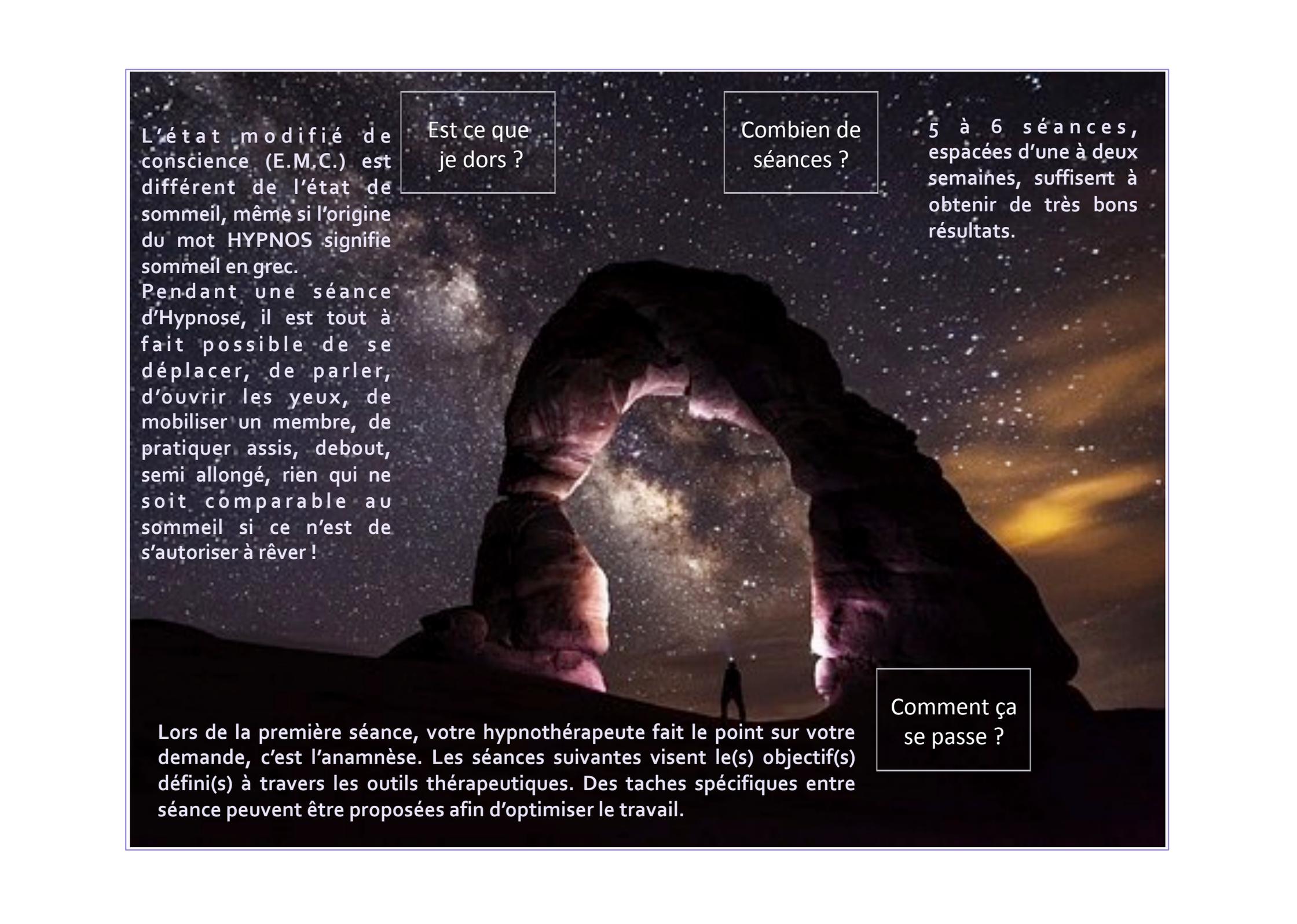
En état modifié de conscience, vous gagnez en contrôle sur vous même et vous explorez vos ressources intérieures.



### **Est-ce que je garde le contrôle durant la séance ?**

OUI TOTALEMENT !! En état modifié de conscience (E.M.C.), en vivant une transe même profonde durant une séance d'Hypnose, nos cinq sens deviennent plus réceptifs de tout ce qui se passe autant à l'extérieur et davantage à l'intérieur de nous même.

Autrement dit, on reste conscient de tout ce qui se passe autour et à l'intérieur de nous.



L'état modifié de conscience (E.M.C.) est différent de l'état de sommeil, même si l'origine du mot HYPNOS signifie sommeil en grec.

Pendant une séance d'Hypnose, il est tout à fait possible de se déplacer, de parler, d'ouvrir les yeux, de mobiliser un membre, de pratiquer assis, debout, semi allongé, rien qui ne soit comparable au sommeil si ce n'est de s'autoriser à rêver !

Est ce que je dors ?

Combien de séances ?

5 à 6 séances, espacées d'une à deux semaines, suffisent à obtenir de très bons résultats.

Lors de la première séance, votre hypnothérapeute fait le point sur votre demande, c'est l'anamnèse. Les séances suivantes visent le(s) objectif(s) défini(s) à travers les outils thérapeutiques. Des tâches spécifiques entre séance peuvent être proposées afin d'optimiser le travail.

Comment ça se passe ?



**La Nouvelle Hypnose** est un terme inventé par Daniel Araoz, forme qui conserve les techniques ericksoniennes combinées de nouvelles techniques issues des thérapies brèves. C'est la forme la plus pratiquée par les hypnothérapeutes actuels appelés à tort « Ericksoniens »

**L'Hypnose Classique** qui se caractérise par un langage autoritaire et directif, l'hypnotiseur adopte une posture dominante sur la personne. Cette forme existe depuis deux siècles (Freud, Charcot...) et est encore utilisée par ce que l'on appelle l'Hypnose de spectacle.

**L'Hypnose Ericksonienne** issue de l'observation des travaux de Milton Erickson qui privilégie une position basse de l'hypnothérapeute face à la personne et qui l'accompagne d'un langage très permissif.

Les  
principales  
formes  
d'hypnose

**L'Hypnose Humaniste**, créée par Olivier Lockert, qui propose au patient d'accéder lui-même à son Inconscient et l'hypnothérapeute devient un guide pour un travail en conscience sur des blessures inconscientes.

**L'Hypnose de spectacle** utilise un langage très directif, voire même autoritaire et en jouant sur la peur, la relation de pouvoir et de persuasion devant un public, la personne n'a d'autres choix que d'exécuter ce qui lui a demandé, parfois sans que ce ne soit écologique pour elle. Des complices, dans la salle, permettent également d'engendrer des effets spectaculaires et magiques, qui ne sont que de la simple mise en scène !



Les  
différences



**En séances d'Hypnose Ericksonienne,** l'hypnothérapeute utilise un langage plutôt permissif et place la personne au centre de son propre travail. Sans jugement et dans l'accueil, la personne fait ses expériences à son rythme.

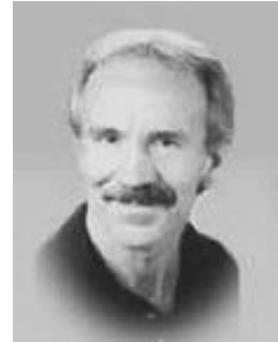


# LAPNL



# « La PNL est une pédagogie du changement »

– Grégory Bateson



JOHN GRINDER

RICHARD BANDLER

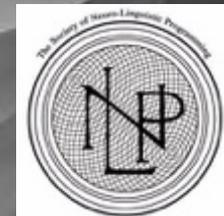


La PNL, Programmation Neuro Linguistique, est née aux Etats-Unis dans les années 70. Richard BANDLER (docteur en informatique) et John GRINDER (docteur en linguistique) en sont les fondateurs.

Selon Richard BANDLER : "La PNL fournit un mode d'emploi du cerveau".

Passionnés par le fonctionnement humain, ils ont cherché à modéliser l'excellence dans la communication. Pour cela, ils ont observé le comportement et le langage d'excellents communicants comme Milton ERICKSON, Virginia SATIR, Fritz PERLS ...

En identifiant et en analysant leurs méthodes et leurs stratégies, ils en ont ainsi créé des modèles d'excellence.

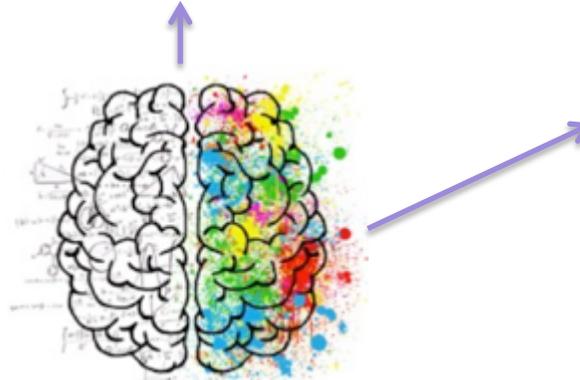


## C'EST QUOI LA PNL ?

**NEURO :**  
Nos cinq sens, nos émotions et nos pensées. Chez l'Homme tout passe par le système nerveux et le cerveau.

**PROGRAMMING :**  
Les influences réciproques du langage et de la neurologie pour apprendre et fonctionner.

**LINGUISTIC:**  
Notre langage reflète notre pensée. Il nous renseigne sur comment nous structurons et mettons en place nos programmes.



La PNL est plutôt orientée vers les solutions présent /futur. Elle privilégie le « comment » au « pourquoi ».  
La PNL a fait le tour du monde en accompagnant des millions de personnes et elle est considérée comme l'un des outils modernes de changement personnel les plus efficaces.  
Elle ne cesse de s'enrichir en modèles et en applications, avec les travaux de Robert DILTS, Christina HALL.

## QUE PROPOSE LA PNL ?



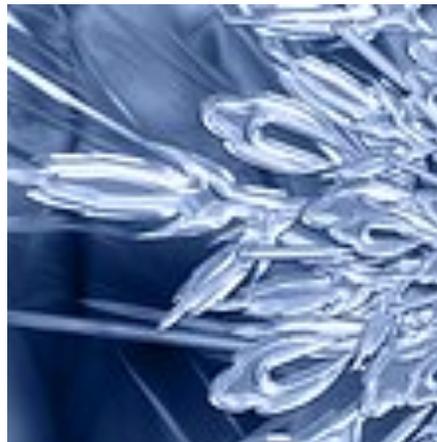
La Programmation Neuro Linguistique offre un vaste champ d'exploration de soi, de l'autre et de son environnement grâce à des outils adaptés et efficaces.



## A QUI S'ADRESSE LA PNL ?

La PNL s'adresse à tout public. La Programmation Neuro Linguistique est utilisée dans le monde de l'entreprise, par les professionnels de la thérapie, de l'accompagnement, de la communication, de la formation, de l'administration, de l'éducation et de la psychologie, ainsi que par les sportifs de haut niveau (préparation mentale). Il n'y a pas de contre indications, hormis les cas de troubles graves de la personnalité relevant de la psychiatrie.

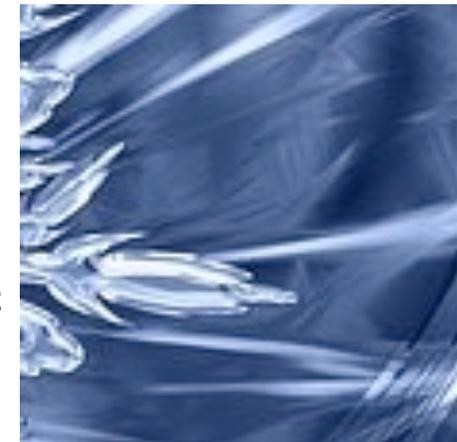
**Trouver un meilleur équilibre dans sa vie professionnelle et sa vie privée**  
**Augmenter la confiance en soi, l'estime de soi, l'affirmation de soi**  
**Améliorer ses relations**  
**Se préparer à un examen, concours, entretien d'embauche, recrutement**  
**Valoriser son image**



**Augmenter sa capacité à négocier et son management**  
**Développer son charisme, leadership**  
**Résoudre des comportements de dépendances, boulimie, anorexie, anxiété, timidité, peurs, impulsivité, crises de colère, procrastination, insomnies ...**



**Se connaître pour savoir-être et mieux-être**  
**Gérer son stress, ses émotions**  
**Renforcer sa motivation**  
**Mieux vivre les changements personnels et professionnels**  
**Gérer et résoudre les situations conflictuelles**



La Programmation Neuro Linguistique permet de développer des comportements de réussite, en mobilisant ses ressources pour devenir acteur de sa vie.

**LES BUTS**

ATTEINDRE

INTÉGRER

DÉVELOPPER

COMMUNIQUER

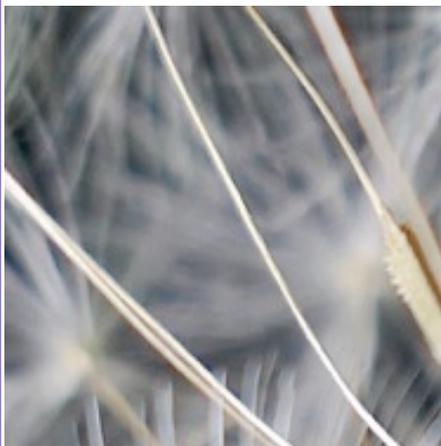




LE

COACHING

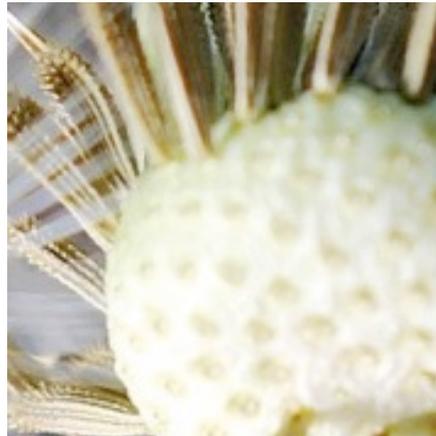




L'américain Timothy Gallwey, spécialiste du tennis et du golf s'inspire de la maïeutique de Socrate pour faire travailler les sportifs sur eux-mêmes et libérer ainsi leurs potentiels. C'est une approche intégrative, une ouverture à l'ensemble des théories des sciences humaines comme la philosophie, la psychologie, la sociologie et la psychanalyse.



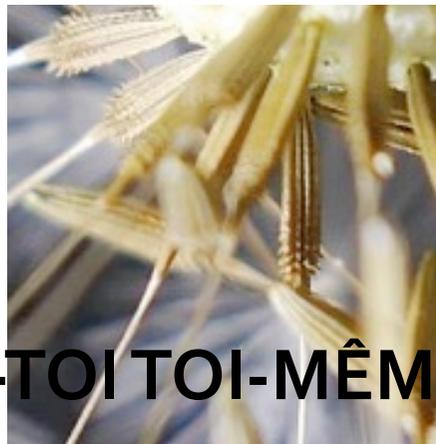
## L'ORIGINE DU COACHING



Le mot anglais coach vient du mot français coche : voiture transportant des voyageurs. Le cocher accompagne, la destination étant choisie par les voyageurs.



« CONNAIS-TOI TOI-MÊME » *SOCRATE*



## UNE COLLABORATION

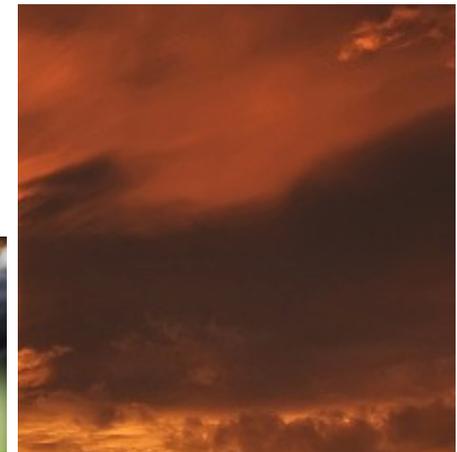
L'engagement sincère du client et capacité de coach à faire émerger un équilibre personnel et/ou professionnel, propice à son épanouissement.



Le coach utilise une méthode collaborative avec des outils et techniques adaptés afin que le client parvienne à des prises de conscience et trouve ses propres solutions.



La thérapie et le coaching ont la même ambition. Rendre la personne épanouie.





# LA FORMATION





# APPROCHE PÉDAGOGIQUE

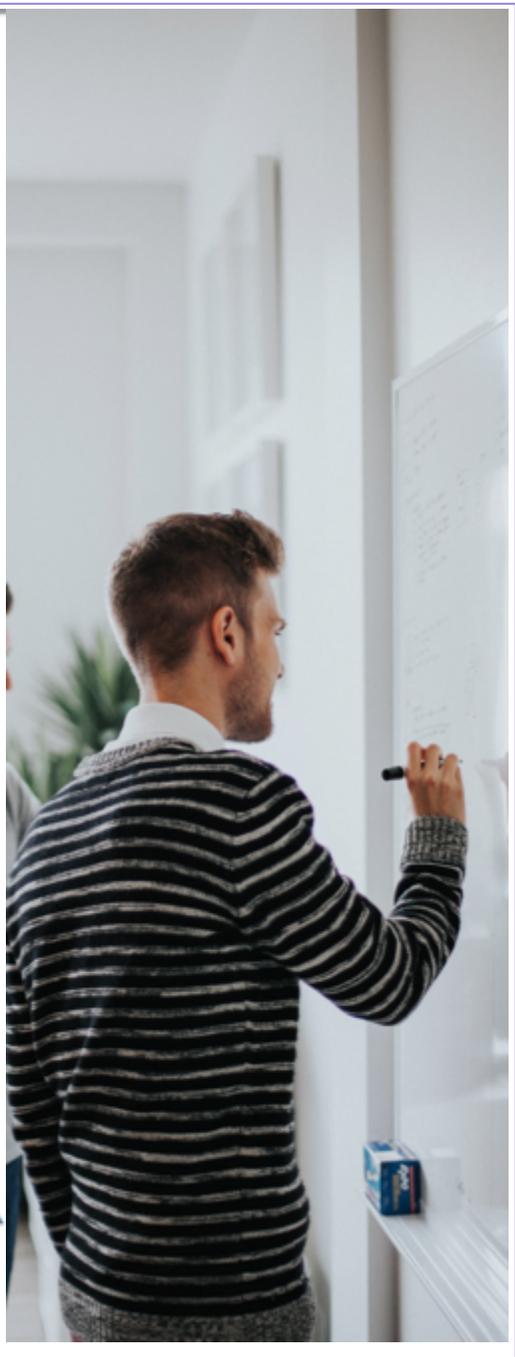
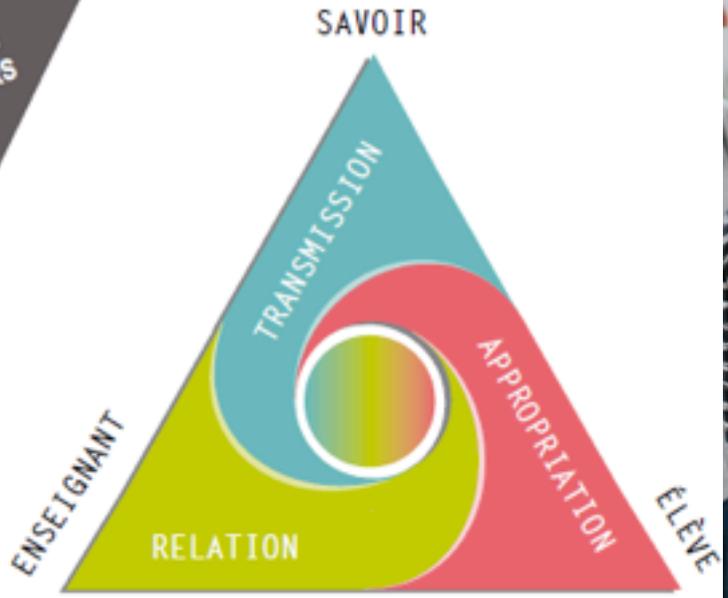
- UNE APPROCHE THÉORIQUE
- UNE APPROCHE PRATIQUE AVEC MISE EN SITUATION ET ANALYSE DE SÉANCE PÉDAGOGIQUE

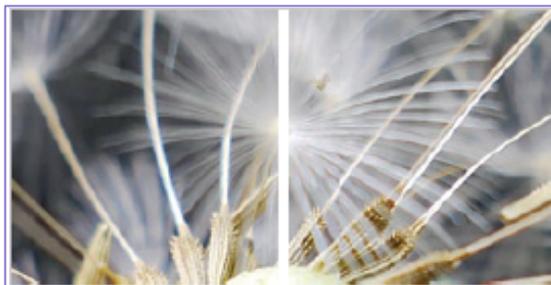
DIDACTIQUE :  
APPROPRIATION  
DES LOGIQUES  
ET DES SAVOIRS

NOS FORMATIONS  
« SONT AXÉES SUR LA  
BASE DU TRIANGLE  
PÉDAGOGIQUE POUR UNE  
EFFICIENCE OPTIMISÉE »

APPRENTISSAGES

PÉDAGOGIE :  
MÉTHODOLOGIE  
ADAPTÉE  
À CE QUE  
JE MAÎTRISE





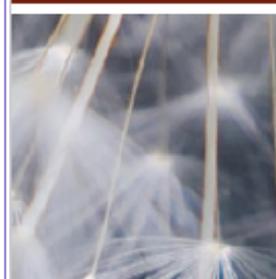
PAR  
L'INTÉGRATION  
DE NOS  
VALEURS



QUALITÉ



PROFESSIONNALISME



DÉONTOLOGIE

RESPECT



## NOS VALEURS



New Sens est un organisme de formation créé en 2013, par Sophie et Nicolas BRISSON. Passionnés par la formation professionnelle, ils ont pour objectifs de développer les compétences professionnelles au travers d'accompagnements globaux comme spécifiques et mettant en exergue les compétences personnelles de chaque apprenant. Dans un monde en mouvement, de plus en plus connecté, toujours plus rapide, New Sens propose des parcours de formation qui développent la capacité de chacun à apprendre, à progresser et à réussir.



### METTRE L'HUMAIN AU CŒUR DE LA RELATION

- Valoriser les potentialités, les savoirs, les savoir-faire et les savoir-être.
- Faire progresser les individus
- Renforcer les compétences
- Contribuer à créer de la valeur
- Favoriser l'autonomie et l'épanouissement professionnel
- Optimiser l'efficacité opérationnelle
- Favoriser le développement personnel pour valoriser ses compétences professionnelles

