



harm**o**nesis

Découvrir les thérapies brèves



.01

**L'hypnose, l'EMDR et l'EFT
aujourd'hui...**



L'Hypnothérapeute

est un professionnel qui utilise l'hypnose comme outil thérapeutique pour aider les personnes à surmonter des difficultés psychologiques, émotionnelles ou comportementales.

01

D'où vient l'hypnose ?

- L'hypnose trouve ses racines dans des pratiques ancestrales de transe utilisées par les chamans, prêtres et guérisseurs dans de nombreuses cultures pour soigner ou entrer en contact avec le sacré.
- **Développement moderne** : Elle a été formalisée au XVIIIe par Mesmer avec le "magnétisme animal", puis structurée scientifiquement au XIXe siècle par des médecins comme James Braid, qui a introduit le terme "hypnose", et plus tard développée en hypnothérapie par Milton Erickson au XXe siècle.

02

Qu'est-ce que l'hypnose ?

- **État modifié de conscience** : L'hypnose est une technique de médecine douce qui induit un état de conscience modifié, entre veille et sommeil, permettant un accès facilité à l'inconscient.
- **Outil thérapeutique** : Elle est utilisée pour soulager des douleurs, réduire le stress, modifier des comportements ou accompagner des changements émotionnels, souvent en complément d'autres approches de soins.



03

Sur quels types de problèmes agit l'hypno-thérapeute ?

- **Troubles émotionnels et comportementaux** : stress, anxiété, phobies, addictions, manque de confiance en soi, troubles alimentaires, deuils, traumatismes.
- **Symptômes physiques et préparation mentale** : douleurs chroniques, troubles du sommeil, accompagnement à l'accouchement, examens, compétitions sportives, changements de vie.

04

Pourquoi l'hypnose est-elle efficace ?

- **Accès à l'inconscient** : L'hypnose permet de contourner les blocages conscients pour agir directement sur les schémas profonds, croyances ou automatismes ancrés dans l'inconscient.
- **Rééquilibrage énergétique** : Le magnétisme permet de restaurer l'équilibre de l'énergie vitale dans le corps, facilitant ainsi l'auto-guérison et réduisant les blocages énergétiques responsables de douleurs et de troubles émotionnels. et améliorant le fonctionnement du corps.

Le praticien EMDR

guide la personne à revivre un souvenir perturbant tout en utilisant des stimulations bilatérales (comme des mouvements oculaires) pour aider le cerveau à retraiter et apaiser l'émotion liée à ce souvenir.

01

D'où vient l'EMDR ?

- Développée en 1987 par Francine Shapiro, psychologue américaine, qui a découvert par hasard que des mouvements oculaires semblaient diminuer la charge émotionnelle de souvenirs perturbants.
- Initialement conçue pour traiter le stress post-traumatique (PTSD) chez les vétérans et victimes d'accidents, avant d'être élargie à d'autres troubles émotionnels

02

Qu'est-ce que l'EMDR ?

- L'EMDR est une méthode thérapeutique qui utilise des mouvements oculaires bilatéraux (ou stimulations alternées) pour aider le cerveau à retraiter des souvenirs traumatiques et réduire leur charge émotionnelle.
- Elle est principalement utilisée pour traiter le stress post-traumatique (PTSD), mais aussi les phobies, angoisses ou douleurs chroniques, en permettant au patient de « digérer » des événements perturbants non résolus..



03

Sur quels types de problèmes agit l'EMDR ?

- **Traumatismes et souvenirs douloureux** : accidents, agressions, abus, deuils, stress post-traumatique (PTSD).
- **Anxiété, phobies, douleurs chroniques et croyances négatives sur soi** liées à des expériences passées non digérées.

04

Pourquoi l'hypnose est-elle efficace ?

- **Parce qu'elle aide le cerveau à « retraiter » des souvenirs bloqués**, en activant simultanément le souvenir perturbant et des stimulations bilatérales, ce qui permet de **désensibiliser l'émotion négative** et de reclasser l'information dans la mémoire de façon plus sereine.
- **Elle s'appuie sur un mécanisme naturel d'auto-guérison** similaire à celui qui opère pendant le sommeil paradoxal (rêves), permettant au cerveau de digérer les expériences difficiles et de restaurer un équilibre émotionnel.

Le Praticien EFT

guide la personne à se concentrer sur son problème tout en tapotant doucement des points spécifiques d'acupuncture pour libérer les blocages émotionnels et rétablir l'équilibre énergétique.

01

D'où vient l'EFT ?

- **Origine américaine récente :**
L'EFT (Emotional Freedom Techniques) a été développée dans les années 1990 par Gary Craig, ingénieur américain, qui s'est inspiré de la Thought Field Therapy (TFT) du psychologue Roger Callahan.
- **Fondée sur l'alliance entre psychologie et méridiens énergétiques :**
Elle combine des techniques cognitives (exposition et affirmations verbales) avec des stimulations de points d'acupuncture (tapping), ancrées dans la médecine traditionnelle chinoise.

02

Qu'est-ce que l'EFT ?

- **Technique psycho-énergétique :**
L'EFT (Emotional Freedom Techniques) consiste à tapoter des points précis des méridiens (issus de l'acupuncture) tout en verbalisant des émotions ou problèmes, pour libérer les blocages émotionnels.
- **Outil de gestion des émotions et du stress :**
Elle est utilisée pour apaiser l'anxiété, les peurs, les traumatismes, les douleurs ou les croyances limitantes, en favorisant un mieux-être rapide et durable.



03

Sur quels types de problèmes agit l'EFT ?

- **Problèmes émotionnels et psychologiques :**
L'EFT aide à réduire le stress, l'anxiété, les phobies, les traumatismes, les blocages émotionnels, ainsi qu'à renforcer la confiance et l'estime de soi.
- **Douleurs physiques et somatisations :**
Elle peut aussi atténuer des douleurs chroniques, tensions ou troubles liés au stress, en travaillant sur la dimension émotionnelle sous-jacente.

04

Pourquoi l'EFT est-elle efficace ?

- **Action simultanée sur le corps et l'esprit :**
L'EFT combine la verbalisation ciblée des émotions avec la stimulation des méridiens énergétiques, ce qui désactive la réponse de stress et rééquilibre le système nerveux.
- **Libération rapide des charges émotionnelles :**
En traitant directement la racine émotionnelle des problèmes, elle permet de « reprogrammer » les réactions du cerveau, apportant un soulagement souvent immédiat et durable.

Tableau comparatif des équilibrations en Hypnose, EMDR et EFT

Approche	Techniques principales (« équilibrations »)	Objectifs / Effets recherchés
Hypnose	- Suggestions directes et indirectes - Métaphores et visualisations guidées - Ancrages sensoriels (kinesthésiques, auditifs, visuels) - Travail sur le subconscient	- Favoriser un état de conscience modifiée pour accéder aux ressources internes - Reprogrammer des schémas inconscients - Installer de nouveaux comportements ou perceptions
EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)	- Mouvements oculaires bilatéraux (droite-gauche) - Tapotements alternés ou stimulations auditives bilatérales	- Désensibiliser les souvenirs traumatiques - Réintégrer l'information de manière adaptative - Réduire l'intensité émotionnelle associée
EFT (Emotional Freedom Techniques)	- Tapping sur des points précis des méridiens (visage, main, haut du corps) - Affirmations verbales et phrases de préparation - Rondes EFT répétées	- Libérer les blocages émotionnels - Réduire stress, peurs, croyances limitantes - Rééquilibrer le système énergétique du corps

Quels sont les champs d'application des thérapies brèves ?

Ces deux pratiques visent à rétablir l'équilibre énergétique du corps et de l'esprit, tout en apportant un soutien dans le traitement de diverses affections physiques, émotionnelles et psychologiques. Elles sont particulièrement utiles pour favoriser la relaxation, et le bien-être général. Elles ne relèvent pas d'une pratique médicale et ne se substituent pas à une consultation ou à un traitement médical

01

Problèmes physiques :

- Soulagement des douleurs musculaires, articulaires, chroniques et inflammations (ex : douleurs lombaires, arthrite, blessures).
- Amélioration des troubles circulatoires et des tensions musculaires.
- Réduction des maux de tête, migraines et troubles du sommeil.

02

Problèmes émotionnels et psychologiques :

- Réduction du stress, de l'anxiété, des tensions mentales et des troubles émotionnels.
- Apaisement des traumatismes psychologiques, blocages émotionnels et gestion des peurs et phobies.
- Aide dans la gestion de la dépression et des déséquilibres émotionnels.

03

Accompagnement du bien-être général :

- Rééquilibrage de l'énergie vitale du corps, favorisant l'auto-guérison.
- Renforcement de l'énergie et amélioration de la vitalité générale.
- Promotion du bien-être global, de l'équilibre intérieur et de l'harmonie physique et mentale.

04

Prévention et développement personnel :

- Soutien au développement spirituel, à la croissance personnelle et à l'amélioration de l'intuition.
- Amélioration de la concentration, de la clarté mentale et de l'estime de soi.
- Aide à la gestion des émotions et renforcement de la résilience face aux défis de la vie.

Quelles sont les étapes d'une séance de thérapie brève ?

	Étape / Approche	Hypnose	EMDR	EFT
01	Anamnèse (entretien initial)	Identifier l'objectif, le problème à traiter, recueillir le langage et les métaphores personnelles.	Identifier la cible (souvenir traumatique, image perturbante), évaluer la détresse (échelle SUD) et les croyances.	Identifier le problème émotionnel, la cible, la phrase à travailler et mesurer l'intensité (SUD).
02	Mise en condition / Préparation	Induction hypnotique pour entrer en état de conscience modifiée (relaxation, focalisation, respiration).	Explication du processus, mise en place d'un « lieu sûr », apprendre la stimulation bilatérale.	Expliquer le tapping, faire un tour de points pour habituer la personne.
03	Phase active / Technique principale	Suggestions directes et indirectes, métaphores, régressions éventuelles, travail symbolique.	Stimulations bilatérales (mouvements oculaires ou tapotements alternés) tout en se concentrant sur le souvenir.	Tapotements sur les points des méridiens tout en répétant la phrase de préparation puis les rondes EFT.
04	Évaluation / Ajustements	Vérifier les ressentis, ajuster les suggestions ou approfondir.	Évaluer la diminution de la détresse (SUD), faire d'autres séries jusqu'à neutralisation.	Réévaluer l'intensité (SUD), poursuivre les rondes jusqu'à baisse significative.
05	Clôture / Réintégration	Ramener doucement à l'état d'éveil, ancrer les ressources positives.	Installer une cognition positive, faire un « scan corporel » pour vérifier l'apaisement.	Finir par des rondes de consolidation, ancrer des affirmations positives.
06	Feedback & recommandations	Débriefing, possibles exercices d'auto-hypnose.	Débriefing, stabilisation, parfois tâches entre les séances.	Débriefing, encourager à utiliser le tapping en autonomie.



Récapitulatif des techniques de thérapies brèves

Critères

Durée moyenne d'une séance

Objectif principal

Approche de travail

État de conscience modifié

Interaction verbale pendant la séance

Utilisation du corps

Outils spécifiques

Ciblage d'un souvenir précis

Travail avec l'inconscient

Nombre de séances typiques

Accessibilité en autonomie

Hypnose

45 à 60 min

Accéder à l'inconscient pour favoriser un changement

Suggestions, métaphores, visualisation

Oui

Faible

Relaxation, respiration

Induction hypnotique, métaphores

Pas nécessairement

Oui

3 à 10 séances selon l'objectif

Difficile (praticien recommandé)

EMDR

60 à 90 min

Retraiter un traumatisme ou souvenir douloureux

Stimulation bilatérale + activation du souvenir

Non

Faible à moyenne

Mouvements oculaires, tapotements

Stimulations bilatérales

Oui

Partiellement

4 à 10 séances par problématique

Non (nécessite un thérapeute formé)

EFT

30 à 60 min

Libérer une émotion négative ou un blocage

Verbalisation + tapping (acupression)

Non

Forte

Tapotement de points d'acupuncture

Tapping, phrases d'acceptation

Parfois

Oui (par le corps et l'émotion)

1 à 5 séances en général

Oui (peut se pratiquer seul après apprentissage)

Quelle reconnaissance pour nos métiers en France aujourd'hui?

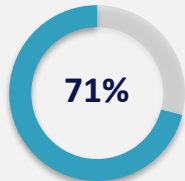
- .01 Métiers Non-réglémentés (tout comme la sophrologie, la kinésiologie, la naturopathie)
- .02 Fédérations et syndicats non-reconnus par l'administration française
- .03 Pas de financement CPF possible (en l'absence de titre RNCP octroyé par France Compétences)
- .04 Pas de prise en charge possible des séances sur la sécurité sociale
- .05 Le métier peut être pratiqué comme une activité commerciale classique (code ROME 1103)
- .06 Les organismes de formation en thérapies brèves peuvent être certifiés Qualiopi, certification encadrée par le Ministère du Travail
- .07 Formation finançable par Pôle Emploi, les OPCO, les Fonds d'Assurance Formation
- .08 Prise en charge possible des séances par les mutuelles privées



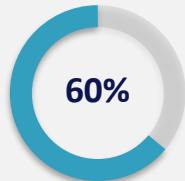
Une tendance générale positive dans la société



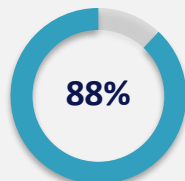
Les pratiques de soins non-conventionnelles sont déjà bien ancrées dans la vie des Français...



ont déjà eu recours à une pratique de médecine douce



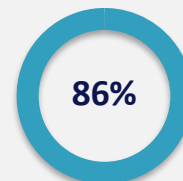
jugent les médecines douces plus respectueuses de l'organisme et de l'environnement



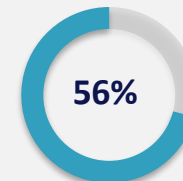
voient les médecines douces comme complémentaires à la médecine traditionnelle



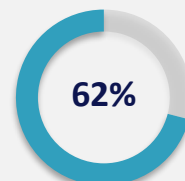
...et feront l'objet d'une demande croissante dans les années à venir



considèrent que les pratiques de santé alternatives sont amenées à se développer



désirent une meilleure prise en charge des médecines douces qui sont de plus en plus incluses dans les mutuelles



déclarent faire plus attention à leur santé depuis la crise du Covid-19

Les soins énergétiques demeurent en France un secteur niche avec une réserve de valeur significative par rapport aux autres pratiques

Nombre de praticiens par métier de médecine douce en France en 2025



.02

**Etre praticien en thérapie brève
aujourd'hui**



Quelles qualités pour être un praticien en cabinet ?

Être tourné vers l'humain

avoir le sens de l'écoute, aimer aider les autres



Aimer comprendre

être intéressé par les sciences humaines, vouloir accompagner le développement des autres

Apprécier l'autonomie

organiser librement son activité, être responsable de ses choix



Quelles sont nos missions ?



.01

Recevoir en consultation



.02

Animer des groupes et ateliers



Quels sont nos lieux d'intervention ?



Entreprise



Maison de retraite



Clubs Sportifs



Associations



Domicile



Cliniques privées

(Services de périnatalité, etc.)

.03

Se former chez Harmonesis



Qui sommes-nous ?

Harmonesis est un organisme de formation professionnelle

Exclusivement dédié à la formation professionnelle en thérapies brèves : magnétisme et reiki

N° de déclaration d'activité d'un prestataire de formation enregistré auprès de la Préfecture d'île-de-France : 11 78 83 101 78

Fondé en 2015 et membre du réseau Harmonika qui regroupe des écoles dans chaque métier du bien-être (art-thérapie, sophrologie, kinésiologie, PNL, etc.)

... certifié Qualiopi et membre de la Fédération Européenne des Ecoles
Et à la Fédération Française des Métiers du Bien-Etre



La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des catégories d'actions suivantes :
ACTION DE FORMATION

harmonika
LE RÉSEAU D'ÉCOLES DU BIEN-ÊTRE



**Quelles sont
nos valeurs ?**

Expertise

- .01 Organisme de formation enseignant exclusivement les thérapies brèves et proposant un cursus en 100% présentiel
- .02 3 Cursus linéaires qui intègrent tous les niveaux d'hypnose, EMDR et EFT pour fluidifier l'apprentissage et permettre une pratique professionnelle en cabinet
- .03 Cellule d'ingénieurs pédagogiques dédiée pour mettre à jour constamment nos cours afin d'être en adéquation avec les exigences de nos stagiaires
- .04 Formateurs tous en exercice professionnelle en cabinet et formés pendant 1 an en interne au sein de Harmonesis



Qualité



Certification Qualité qui découle du Ministère de Travail



Atteste de la qualité des processus pédagogiques



Obligatoire pour percevoir des prises en charge sur fonds publics

Qualiopi 
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des catégories d'actions suivantes :

ACTION DE FORMATION

Engagement

dotée d'un statut
participatif au Conseil
de l'Europe et
partenaire de
l'UNESCO

500 organismes de
formation dans 39
pays

140 diplômes dans 12
filières
(management, droit,
sport, agriculture,
etc.)

50 années d'existence



Federation for **E**Ducation in **E**urope
Fédération Européenne Des Ecoles



harmonika

LE RÉSEAU D'ÉCOLES DU BIEN-ÊTRE



Partenariats

- Harmonika est le 1er réseau d'écoles dédiées aux métiers du bien-être
 - Ecoles partenaires en kinésiologie, sophrologie, naturopathie, PNL, art-thérapie, magnétisme, Reiki et en réflexologie
 - Possibilité de se former à d'autres métiers en ayant la garantie de retrouver une ingénierie pédagogique similaire à Harmonesis
- 



Proximité

- Offre nationale afin de faciliter les reconversions
- Objectif : réduire les temps de trajet et diminuer le coût réel de formation
- Chaque cursus doit être réalisé dans la même ville
- Il n'est pas possible de rattraper des cours dans d'autres villes

**Comment
fonctionnent nos
formations?**





01

Formation en Hypnose

02

Formation en EMDR

03

Formation en EFT



Aperçu global de la formation en Hypnose



Rythme

6 mois en moyenne
(dépendamment de la date de
Premiers Pas choisie)



Prix

3 500€
Premiers Pas = 500 €
Formation Fondamentale = 3 000
€ (réglable en 2 versements)



Lieu

12 grandes villes en France
métropolitaine



Durée

188 heures de formation
(y compris Premiers Pas et la Mise
en Situation Professionnelle)



Participants

10 en moyenne



Horaires

9h-18h
en 100% présentiel

Aperçu global de la formation en EMDR et EFT



Rythme

6 jours intensifs en présentiel
répartis en 2 niveaux avec 1 mois
d'intervalle



Prix

2 500 euros
(réglables en 2 fois)



Lieu

12 grandes villes en France
métropolitaine



Durée

148h répartis ainsi :

- 48h au sein de l'OF
- 100h de pratique hors les murs
(Mise en Situation
professionnelle)



Participants

10 en moyenne



Horaires

9h-18h
en 100% présentiel

Certification en hypnose

Premiers Pas

Réaliser les 2 premiers jours de la formation sous forme d'initiation afin d'acquérir les fondamentaux du métier et savoir si ce métier est fait pour vous ou pas



Formation Fondamentale :

Achever les 3 niveaux restants de 3 jours chacun



Aide à la création d'entreprise

Possibilité d'assister à une journée d'aide à la création d'entreprise pour les thérapeutes en partenariat avec le réseau Harmonika



Examen continu

Réaliser les cas pratiques devant le formateur tout au long de la formation afin de certifier votre niveau



Finaliser l'examen qui consiste en une pratique dans le cabinet d'un hypnothérapeute

Certification en EMDR & en EFT

Formation Fondamentale :

Réaliser les 2 premiers jours de la formation sous forme d'initiation afin d'acquérir les fondamentaux du métier et savoir si ce métier est fait pour vous ou pas



Aide à la création d'entreprise :

Possibilité d'assister à une journée d'aide à la création d'entreprise pour les thérapeutes en partenariat avec le réseau Harmonika



Mise en situation Professionnelle :

Remettre les 10 notes de synthèse correspondant à 10 séances d'entraînement réalisés sur les personnes de votre choix



Examination :

Notation en continu du formateur sur le Niveau 2



Programme Pédagogique – Formation en Hypnose

Premiers Pas

JOUR 1

- Comprendre les fondements de l'hypnose éricksonienne et la vie de Milton H. Erickson.
- Explorer les états modifiés de conscience et la transe hypnotique.
- S'exercer à induire un état de relaxation à travers des techniques simples en binôme

JOUR 2

- Maîtriser les bases du langage hypnotique : métaphores et suggestions indirectes.
- Intégrer les principes d'éthique et de déontologie dans la pratique.
- Réaliser une première séance complète avec retour d'expérience collectif.

Niveau 1

JOUR 3

- Approfondir les inductions hypnotiques et leur adaptation aux clients.
- Développer l'écoute active : calibration et synchronisation non verbale.
- Expérimenter l'approfondissement de la transe à travers des exercices supervisés.

JOUR 4

- Découvrir les phénomènes hypnotiques : catalepsie, lévitation, anesthésie.
- Appliquer ces phénomènes dans un cadre thérapeutique.
- Pratiquer en groupe pour intégrer les effets et leur utilisation.

JOUR 5

- Mener une anamnèse efficace et définir les objectifs d'intervention.
- Apprendre à structurer une séance d'hypnose ciblée et personnalisée.
- Créer et tester un protocole sur-mesure avec un partenaire.

Niveau 2

JOUR 6

- Travailler les suggestions post-hypnotiques et les ancrages de ressources.
- Pratiquer l'ancrage pour renforcer les apprentissages ou comportements positifs.
- Étudier des cas concrets pour développer ses capacités d'analyse.

JOUR 7

- Identifier et dépasser les résistances du client en séance.
- Utiliser le recadrage pour reprogrammer des schémas limitants.
- Mener une séance complète avec débriefing et retour constructif.

JOUR 8

- Maîtriser les techniques avancées : hypnose conversationnelle, métaphores complexes.
- Travailler en profondeur avec l'inconscient et ses différentes parties.
- S'exercer à intégrer ces approches dans des séances supervisées.

Niveau 3

JOUR 9

- Mettre en œuvre l'hypnose pour la gestion de la douleur.
- Découvrir les usages médicaux de l'hypnose en milieu hospitalier ou libéral.
- Simuler des séances médicales en respectant les règles éthiques spécifiques.

JOUR 10

- Comprendre et traiter les troubles psychosomatiques par l'hypnose.
- Appliquer les techniques de régression en toute sécurité.
- Pratiquer des régressions en binômes avec supervision.

JOUR 11

- Adapter l'hypnose aux enfants et adolescents : langage et posture.
- Utiliser des approches ludiques et créatives adaptées aux plus jeunes.
- Gérer des cas simulés pour mieux intervenir dans un cadre jeunesse.

Programme Pédagogique – Formation en EMDR

Niveau 1

Fondamentaux de l'EMDR & Protocole Standard

Introduction à l'EMDR et préparation thérapeutique

- Compréhension du modèle TAI et des bases neurobiologiques du trauma.
- Introduction à la stabilisation émotionnelle : techniques et exercices pratiques.
- Présentation des 8 phases du protocole EMDR, focus sur les phases 1 et 2 (recueil d'informations et préparation).

1er JOUR

Pratique des premières phases du protocole

- Décryptage des phases 3 à 6 : évaluation, désensibilisation, installation de la cognition aidante, scan corporel.
- Exercices pratiques supervisés sur les phases 1 à 4.
- Introduction aux stimulations bilatérales et à la mesure des indicateurs (SUD, VOC)

2e JOUR

Intégration du protocole complet

- Pratique complète du protocole EMDR en binôme, sous supervision.
- Étude des phases 7 (clôture) et 8 (réévaluation).
- Retour collectif, évaluation et plan de progression post-formation.

3e JOUR

Niveau 2

Protocoles Spécifiques et Adaptations

Adaptation du protocole standard

- Revue pédagogique des 8 phases et introduction à la boîte de vitesses thérapeutique.
- Exploration du protocole ABCBABC, des scénarios anticipés et du floatback avec ressource.
- Introduction au protocole CIPOS pour renforcer la stabilisation émotionnelle.

4e JOUR

Traumas implicites et anticipés

- Intégration du modèle S.C.A.R.E., de la flèche descendante et de la technique de remise à zéro émotionnelle.
- Découverte du tissage cognitif pour renforcer les cognitions aidantes.
- Application de protocoles spécifiques : empreintes précoces, protocole inversé.

5e JOUR

EMDR créatif et protocoles complexes

- Utilisation de protocoles avancés : "Tout ça", douleur aiguë, "film intérieur".
- Intégration de méthodes créatives : lettre au trauma, restitution symbolique.
- Consolidation de la posture thérapeutique et créativité dans les adaptations.

6e JOUR

Programme Pédagogique – Formation en EFT

Niveau 1

Découvrir les bases de l'EFT et son origine

- Comprendre les racines en médecine chinoise, kinésiologie, TFT et l'affirmation fondamentale sur le déséquilibre énergétique.

Identifier le problème et évaluer son intensité

- Définir précisément le souvenir, l'émotion, la sensation et mesurer sur l'échelle SUD (0-10).

Corriger l'inversion psychologique et apprendre la prépara

- Mise en place de la phrase clé sur le point karaté pour lever les résistances.

Pratiquer la recette de base EFT et la respiration claviculaire

- Tapotements sur les points méridiens, séquence standard et exercice de respiration pour lever les blocages.

Explorer les aspects multiples et les origines du problème

- Définir précisément le souvenir, l'émotion, la sensation et mesurer sur l'échelle SUD (0-10).

Introduire la version longue et la gamme des 9 actions

- Approfondir pour traiter les blocages complexes.

Travailler avec la Technique du Coffre et la Technique du Choix

- Sécuriser les émotions trop fortes et introduire des scénarios positifs.

Gérer les déclencheurs actuels et les conflits internes

- Technique du Conflit pour résoudre les ambivalences, gestion des stress récents.

Apaiser les inquiétudes liées à l'avenir

- Anticiper les situations anxiogènes et tapoter sur les peurs futures.

1er JOUR

2e JOUR

3e JOUR

Niveau 2

Utiliser la Technique du Récit (Tell the Story)

- Découper un souvenir en fragments et tapoter à chaque émotion émergente.

Mettre en œuvre la Movie Technique

- Regarder l'événement comme un film mental, traiter chaque montée émotionnelle.

Appliquer les points d'urgence et le tapping discret

- Techniques rapides pour gérer le stress et les émotions en public.

Travailler sur les douleurs physiques avec Chase the Pain

- Explorer le lien entre douleur et émotions, utiliser le tapping pour libérer.

Découvrir la Paix sans Peine (Tearless Trauma)

- Méthode douce pour aborder les traumatismes sans revivre les détails douloureux.

Pratiquer Try to Imagine et Surrogate Tapping

- Travailler l'imaginaire pour événements futurs ou faire du tapping par procuration.

Explorer Matrix Reimprinting pour reprogrammer les souvenirs

- Travailler avec l'enfant intérieur et transformer l'expérience traumatique.

Découvrir la Picture Tapping Technique (PTT)

- Utiliser le dessin pour identifier et libérer les émotions inconscientes.

Libérer les émotions enfouies avec la Technique du Volcan

- Donner une forme expressive à la colère et aux tensions accumulées.

4e JOUR

5e JOUR

6e JOUR



Qui sont nos formateurs ?

Des formateurs expérimentés et formés pendant 1 an chez Harmonesis avant de pouvoir donner cours

- .01 Tous les formateurs et formatrices sont des **praticiens en hypnose, EMDR ou EFT** exerçant en cabinet
- .02 Minimum 3 ans d'expérience professionnelle pour postuler chez Harmonesis
- .03 Taux de sélection dans le recrutement des formateurs 2025 : 20%
- .04 Expérience-cabinet moyenne du corps professoral : 10 ans
- .05 Une fois recrutés, nos formateurs réalisent une formation de formateur pour monter en compétences pendant 1 an en interne
 - .A Refaire tous les cours en tant qu'assistant
 - .B Assimiler nos feuilles de route pédagogiques
 - .C Suivre nos ateliers de formation de formateurs réalisés par la Directrice



Quelle est notre
pédagogie ?





.01 Linéarité

- Cursus linéaire entièrement dessiné par la cellule pédagogique pour fluidifier l'apprentissage des thérapies brèves
- Les stagiaires se laissent guider de A à Z dans un cursus qui intègre tous les niveaux de chaque pratique

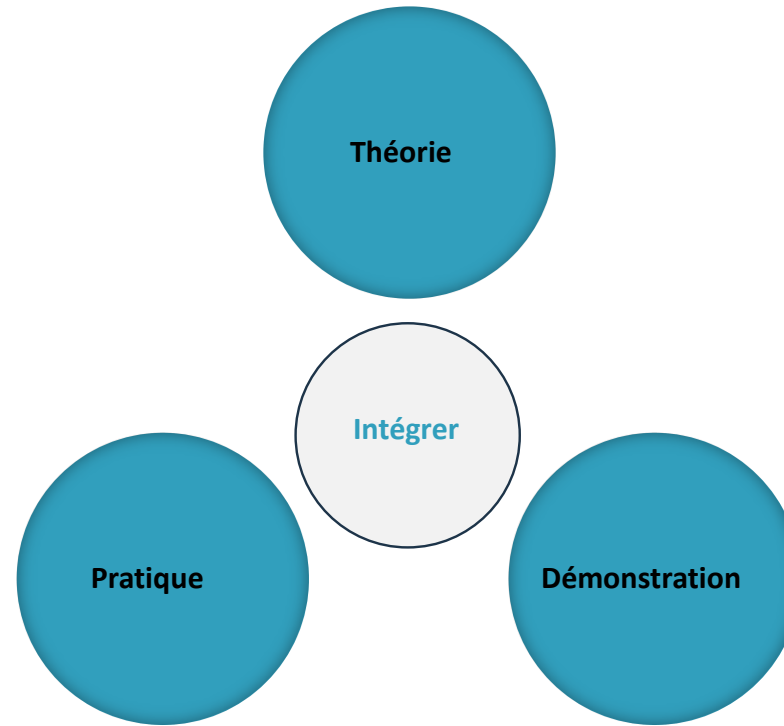
.02 Suivi

- Formation en 100% présentiel pour favoriser le partage de connaissances avec les professeurs et les autres élèves
- Suivi dynamique par le formateur que les stagiaires retrouvent au tout au long de leur cursus et qui accompagne la progression des élèves
- Formateurs dotés d'une longue expérience-cabinet et toujours en activité

.03 Professionnalisation

- Cursus exclusivement concentré sur l'acquisition de compétences via la pratique
- Concepts théoriques au service de la réalisation d'un protocole
- 60% du temps de formation consacré à la pratique

A quoi ressemble une journée de cours ?



Théorie



- Chaque cours commence une partie de théorie pure pour présenter le protocole
- L'élève capte les informations visuelles et auditives

Démonstration



- Le professeur procède à une démonstration sur un élève en direct pour présenter le protocole dans sa version pratique
- L'élève matérialise la théorie pour mieux comprendre le protocole en situation de cabinet

Pratique



- Mise en application par groupe de 2 élèves car seule l'expérimentation permet d'intégrer le protocole
- Interventions régulières du professeur pour accompagner les élèves dans ce processus d'intégration

Quels sont les objectifs pédagogiques ?

01

Animer et mener le déroulé d'une séance de d'hypnose / EMDR en interaction avec le client dans la posture juste d'accompagnant



02

Accompagner le client sur la formation de son objectif avec les composantes appropriées à son travail personnel sur son besoin



03

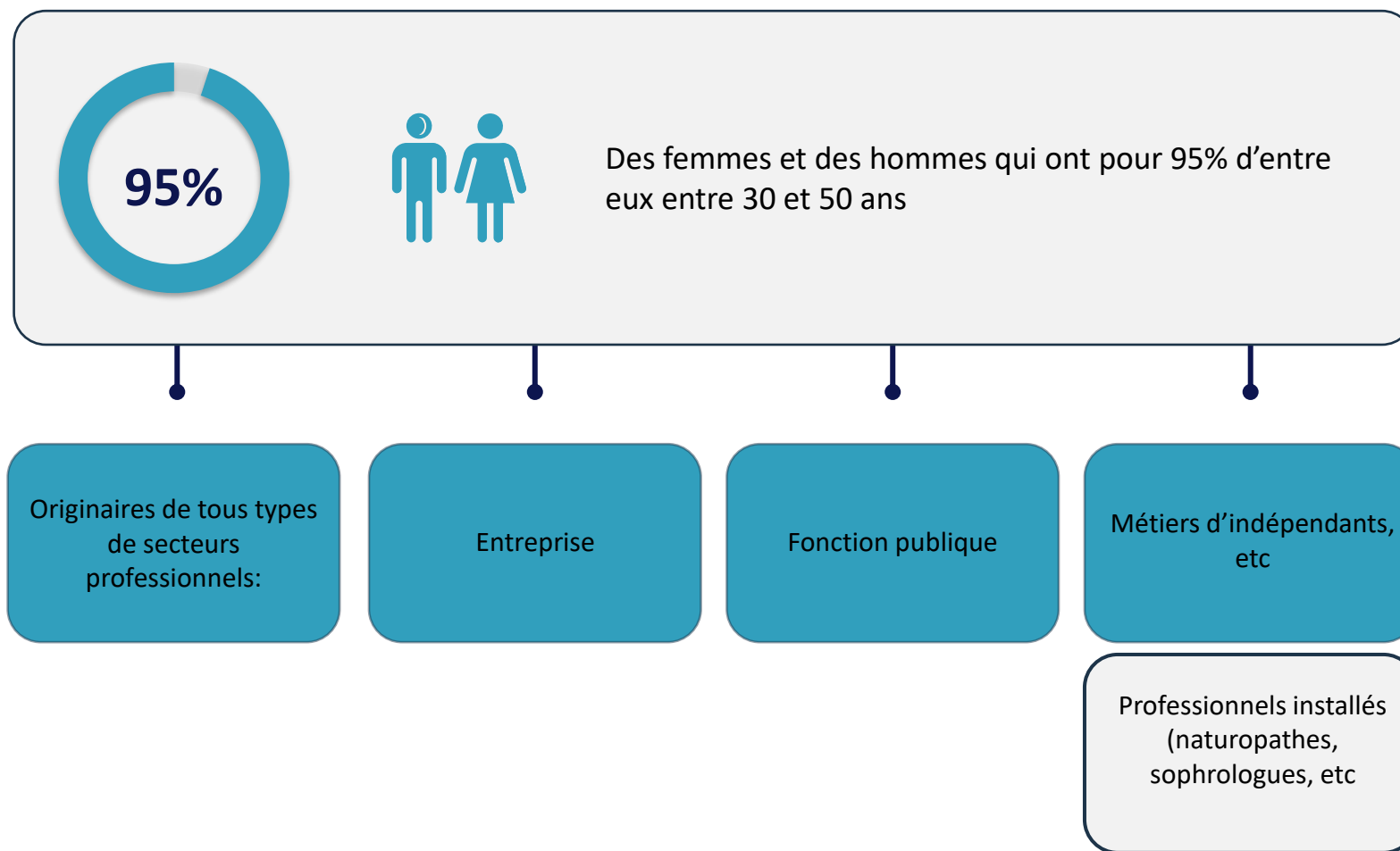
Produire les activités liées au travail d'indépendant afin d'assurer une pérennité d'exercice en conformité réglementaire et légale



04

Appliquer une équilibration d' hypnose / EMDR selon la technique appropriée pour libérer le stress et contacter les ressources pour atteindre son objectif avec son plein potentiel

Catégorisation de nos stagiaires

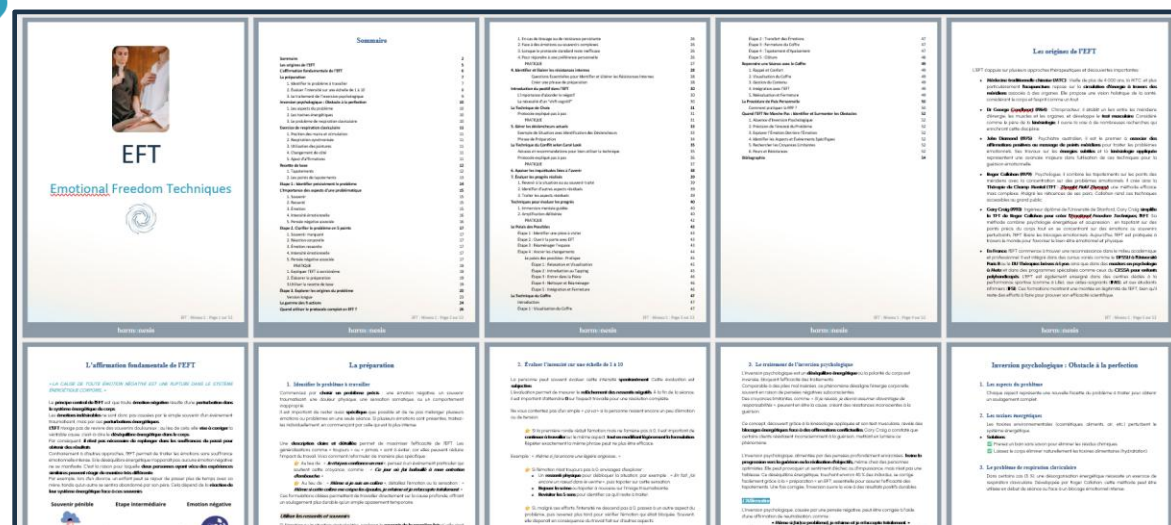




Quels sont nos supports pédagogiques ?



Manuels de cours



Un manuel de cours est remis en version digitale à réception de la convocation en amont du démarrage de la formation

Ce manuel servira de support pour la théorie mais aussi pour la pratique

Les élèves y retrouvent les exercices pratiques à réaliser en groupe

Le financement

Auto-Financement

90% des stagiaires
sont en auto-
financement

Coût de formation :
Hypnose : 3 500 €
EMDR : 2 500 €
EFT : 2 500 €

Les stagiaires règlent
en plusieurs
virements afin
d'étaler les
règlements

Prise en charge sur fonds publics et mutualisés

Prises en charge éligibles

❖ Pour les demandeurs d'emploi :

France Travail / Pôle Emploi (Aide Individuelle à la Formation)

❖ Pour les salariés :

OPCO Opérateur de Compétences

❖ Pour les indépendants :

fonds d'assurance formation (FIF-PL et AGEFICE)

❖ Pour les fonctionnaires :

CPF Public

❖ Pour les personnes disposant d'une RQTH :

AGEFIPH

Prises en charges non éligibles

❖ CPF pour les salariés du privé

❖ Aides de la Région

❖ Transition Pro

**Vous souhaitez un
rendez-vous avec un
conseiller pédagogique ?**



Envoyez-nous un mail et nous vous recontacterons!

- Comprendre votre besoin
- Répondre à vos questions sur la formation
- Constituer vos dossiers de financement
- Trouver des solutions pour rendre compatible activité professionnelle et formation en Hypnose ou en EMDR



Nous vous accompagnons de manière personnalisée !



Comment s'inscrire ?

Votre inscription au stage Découverte en quelques clics !

01

Rendez-vous sur
<https://harmonesis.com/>

Onglet « Inscription »

02

Cliquez sur le bouton
« Inscription » puis découvrez
les dates de formation dans
toutes nos villes

03

Remplissez vos informations
personnelles, puis cliquez sur
« Valider ».

04

Vous recevrez par mail (surveillez
vos spams !) votre dossier
d'inscription dans les 24h.
Renvoyez-le signé, et ça y est !
Vous êtes inscrit à la formation



**Merci de votre
attention!**
