



COACHING  
QUÉBEC

FORMATIONS PNL,  
HYPNOSE, COACHING  
ET NEUROSCIENCES

coaching-quebec.com



3291, chemin Sainte-Foy, local 240, Québec (Québec) G1X 3V2 | 418 614-1595 | 514 379-3351

## EN PARTENARIAT AVEC L'A.R.C.H.E

Académie de Recherche et de  
Connaissances en Hypnose Ericksonienne

À la fois école, centre de recherche et incubateur de projets, l'A.R.C.H.E. est un lieu où l'hypnose évolue pour devenir un art fondé sur des bases scientifiques et pragmatiques.

**A R C H E**  
FORMATION

Notre équipe d'enseignants chevronnés est composée de membres de l'équipe de Coaching Québec et de celle de l'A.R.C.H.E., qui travaillent de concert pour offrir une plus grande diversité d'approches et ainsi enrichir les apprentissages des étudiants pour enseigner et « créer ensemble l'hypnose de demain ». Certifiés en hypnose et hypnothérapeutes, ils disposent d'une grande expérience humaine dans les relations d'accompagnement de tous types, et ils évoluent depuis plusieurs dizaines d'années dans le monde de la communication, de l'accompagnement individuel et du coaching.



## CERTIFICATION

À l'issue de nos formations d'hypnose, nous décernons la double certification de Coaching Québec et de l'A.R.C.H.E.



### TECHNICIEN 1 EN HYPNOSE

Le Technicien niveau 1 est notre premier module de formation professionnelle en hypnose : il permet d'acquérir en sept jours les bases essentielles à la compréhension et à la technique de l'hypnose moderne.

L'hypnose passe par la connaissance de l'humain, de la communication, de l'imagination ou encore des émotions : ces connaissances théoriques essentielles pour aborder l'hypnose sont transmises à travers de nombreux exercices, mises en pratiques commentées, et démonstrations des formateurs.

Notre pédagogie est basée sur l'expérience : nous avons conçu pour ce module de base un parcours ludique, qui amène les étudiants à tester chaque technique séparément avant de les assembler progressivement.

La formation de Technicien 1 en hypnose est la meilleure façon de découvrir et d'apprendre à utiliser les fondements de base de l'hypnose. Nos formations d'hypnose sont vivantes, pratiques et rigoureuses. Elles sont enrichies par une vulgarisation accessible des découvertes récentes en pédagogie de l'apprentissage et en neurosciences. Elles s'appuient également sur les traditions millénaires qui suivent l'évolution humaine jusqu'à aujourd'hui.

#### Contenu de la formation

Ce premier niveau permet aux étudiant(e)s d'acquérir les bases essentielles à la pratique de l'hypnose moderne.

L'hypnose étant avant tout une technique de communication, les débuts passent par un travail technique précis, verbal et non verbal, permettant de comprendre et de manier les principaux leviers hypnotiques. Les premiers « patterns », l'approche des mécanismes inconscients, le jeu des états modifiés de conscience et les phénomènes hypnotiques forment la base de ce programme.

À la fin de cette premier volet, vous saurez donc mener une séance type de A à Z : la préparation, la modification de l'état de conscience, la création d'un rapport hypnotique, et la mobilisation des ressources inconscientes.

#### Objectifs de la formation

- Acquérir les bases essentielles de l'hypnose moderne
- Orienter sa communication vers l'autre
- Savoir préparer une séance
- Comprendre et manier les principaux leviers et patterns hypnotiques

#### Préalable

Avoir 18 ans et plus.

#### Durée

100 heures

4 jours en classe | 5 jours en ligne  
Lectures et pratiques obligatoires

#### Calendrier, tarifs et inscriptions

Disponibles sur [coaching-quebec.com](http://coaching-quebec.com)



## TECHNICIEN 2 EN HYPNOSE

Lors de ce second module, Technicien niveau 2, sont transmis aux étudiants les outils qui permettent de bien maîtriser les différents aspects techniques de l'hypnose.

La moitié de la formation est consacrée au travail technique : apprendre à approfondir et à varier les états hypnotiques, à préciser les mécanismes de suggestions indirectes, à utiliser les outils rhétoriques, et à poser les bases des stratégies ericksoniennes favorisant les prises de conscience, les recadrages et, de façon générale, l'évolution et le changement.

L'autre moitié est constituée d'exercices longs permettant de découvrir les premiers protocoles de changement. Vous y conduirez des séances d'accompagnement entières, qui seront analysées, pour vous aider à cerner vos axes de progression et à avancer rapidement dans l'acquisition des compétences. Vous apprendrez à travailler sur les émotions, les comportements, les apprentissages et à mieux cerner les résistances et mécanismes inconscients des personnes que vous allez accompagner.

### Objectifs de la formation

- Apprendre à créer des états d'hypnose variés, en fonction de la personne accompagnée et de l'objectif souhaité
- Comprendre comment créer et guider les nombreux états de conscience utilisables en hypnose
- Préparer et mener une séance
- Comprendre les principaux mécanismes de changement
- Comprendre les premiers aspects stratégiques de l'hypnose

### Préalables

Pour vous inscrire à la formation de Technicien 2 certifié(e), vous devez avoir 18 ans et plus et détenir le certificat de Technicien 1.

### Durée

120 heures  
5 jours en classe | 5 jours en ligne  
Incluant lectures, pratiques et travaux

### Calendrier, tarifs et inscriptions

Disponibles sur [coaching-quebec.com](http://coaching-quebec.com)



## PRATICIEN EN HYPNOSE

Dans le 1<sup>er</sup> volet du Praticien, nous développons une méthode d'accompagnement précise et la capacité d'adaptation du futur praticien. Pour cela nous mettons l'accent sur l'observation de la personne accompagnée : mieux la comprendre en cernant ses enjeux inconscients va permettre au praticien de lui proposer un accompagnement sur mesure. Les états d'hypnose deviennent aussi plus profonds et l'accompagnement gagne en fluidité. Progressivement les exercices proposés sont plus complexes et reflètent des situations proches des conditions réelles de la pratique.

Dans le 2<sup>e</sup> volet, le processus hypnotique est mieux maîtrisé, les séances deviennent plus fluides et plus profondes. L'apprentissage se focalise sur la construction de l'identité et l'exploration des fonctionnements inconscients. Les accompagnements deviennent plus intenses et émotionnels et les futurs praticiens commencent à trouver leur propre style d'accompagnement.

### Contenu de la formation

- Comprendre et s'adapter au fonctionnement humain
- Approfondir les états d'hypnose
- Connaître la posture du praticien
- Explorer des mécanismes inconscients complexes
- Conduire entièrement des séances d'hypnose
- Connaître les bases de la lecture stratégique

### Préalables

Pour vous inscrire à la formation de Praticien en hypnose, vous devez avoir 18 ans et plus et détenir le certificat de Technicien 2.

### Durée

250 heures  
9 jours en classe | 10 jours en ligne  
Incluant lectures, pratiques et travaux

### Calendrier, tarifs et inscriptions

Disponibles sur [coaching-quebec.com](http://coaching-quebec.com)