

PRATICIEN EN HYPNOSE : FORMATION DE SPECIALISATION THERAPEUTIQUE

SOMMEIL ET FATIGUE

Un quart des français se plaignent de manquer de sommeil, un tiers déclarent souffrir de troubles du sommeil, 73% prétendent se réveiller environ 30' au moins une fois par nuit (source : étude ISNV/MGEN, 2015). Enfin, 64% avouent ressentir de la fatigue au réveil : cette statistique est révélatrice d'un déficit de sommeil récupérateur. L'individu sera potentiellement victime d'épisodes marqués d'hypovigilance en journée, dépréciant l'ensemble de ses capacités physiques et intellectuelles et donc ses performances. L'expression d'un état de fatigue ou de sentiment d'épuisement est un mal des temps modernes générateur de stress ou en alimentant le processus.

L'hypnose est reconnue scientifiquement comme une approche efficace pour lutter contre les troubles du sommeil. Dans leur revue de la littérature de 2015, Lam et Al montrent que l'hypnothérapie produit une amélioration significative des paramètres du sommeil allant jusqu'à 61%

Lors de ce séminaire, vous aborderez des notions clés telles que la gestion de l'endormissement et des réveils nocturnes grâce à l'hypnose, mais également l'apnée, du sommeil, le somnambulisme, le syndrome des jambes sans repos, la narcolepsie, les cauchemars…Vous apprendrez à connaître les cycles et rythmes du sommeil afin de mieux guider vos patients/clients vers de meilleures nuits. Vous découvrirez également de nombreuses techniques hypnotiques pour améliorer votre prise en charge, quels que soient les troubles de sommeil dont souffrent vos patients.

Public et prérequis :

Stage réservé aux professionnels de l'accompagnement en hypnose (coachs, psychologues, hypno-praticiens, soignants…) souhaitant spécialiser leurs pratiques.

En amont du début du stage, le stagiaire doit être en mesure de présenter une attestation de formation de base en hypnose (classique, éricksonienne, médicale…), reçue en cursus universitaire ou en école privée.

Développez vos connaissances théoriques et vos modèles de compréhension

-

Développez une stratégie d'accompagnement adaptée, et spécialisez vos séances et votre langage thérapeutique

-

Cadrez vos entretiens et vos anamnèses, suscitez l'engagement de vos clients/patients

-

Aidez les sujets à aborder leurs objectifs sereinement, à les responsabiliser les autonomiser face à leurs problématiques

-

Enrichissez votre boite à outils de praticien et exercez-vous dans des conditions d'apprentissage ludiques, bienveillantes et rigoureuses

-

Osez et soyez curieux !

CANO-P FORMATIONS

www.cano-p-formations.fr

-

contact@cano-p-formations.fr

-

Sébastien DUPONT

(+33) 6 62 51 17 69

sdupont.hypnotop@gmail.com

-

Constance FLAMAND-ROZE

(+33) 6 11 56 15 20

constance.flamand.roze@gmail.com



Dates, lieu, tarifs :

- ✓ **Dates :** 05, 06 et 07 février 2027
- ✓ **Lieu** : 8 rue de Rambouillet, 75012 Paris
- ✓ **Tarifs :**
  - **Cursus complet** « Praticien en hypnose CANO-P Formations » (30 jours) : inclus
  - **Approfondissement** « Praticien en hypnose CANO-P Formations » (>30 jours) : 300€ TTC
  - **Externe** : 400€ TTC

Horaires :

- ✓ Chaque jour : De 9h à 17h (7h/jour)
- ✓ Pause repas : de 12h30 à 13h30

Intervenants :

- **Sébastien DUPONT**, Expert TOP®, maître-praticien Hypnose et PNL, praticien EMDR
- **Constance Flamand-Roze**, praticienne TOP®, praticienne hypnose, docteure en neurosciences, orthophoniste

Prise en compte du handicap :

- ✓ Locaux de formation accessibles PMR
- ✓ Etude d'adaptation des contenus pédagogiques : nous consulter (référente handicap : Constance Flamand-Roze)

Modalités d'inscription :

- ✓ **Demande d'inscription via le site internet de CANO-P :** contact@cano-p-formations.fr
- ✓ **Etude de besoins :** via formulaire en ligne à l'inscription
- ✓ **Prérequis :** Praticien en Hypnose
- ✓ **Modalités de paiement :**
  - Chèque
  - Virement (RIB sur demande)
  - Paypal : contact@cano-p-formations.fr
  - Espèces (sur place)
- ✓ **Acompte :** 20% (après délai légal de rétractation de 14 jours)
- ✓ **Délai d'accès :** 15 jours avant le début du stage (48h dans le cas d'un groupe déjà constitué, minimum 4 élèves)

CANO-P Formations

Formation de spécialisation thérapeutique (3 jours)

Réservée aux professionnels de l'accompagnement en hypnose

« Sommeil et fatigue »

05, 06 et 07 février 2027

(Inclus dans le cursus complet « Praticien en hypnose thérapeutique » - Promotion 2026)

Un contenu théorique riche, de nombreuses techniques démontrées par des formateurs expérimentés, une mise en pratique soutenue : améliorez vos **protocoles d'accompagnement**, diversifiez vos outils et stratégies thérapeutiques.

Programme (3 jours) :

JOUR 1 :

- Sommeil, fatigue, vigilance :
  - Définitions et généralités
  - Caractéristiques d'une nuit de sommeil
  - Chronobiologie
  - Caractéristiques individuelles
  - Fatigue et performances
- « Votre meilleure nuit »
- Les échelles de sommeil (Epworth, IRLISSG, Pichot, PSQI, Horne et Ostberg, Berlin, index de sévérité de la fatigue et de l'insomnie)
- « Le lieu d'or où l'on dort »
- Etat des lieux du sommeil en France, cas particulier des « éco-anxieux »
- « Shifting »

JOUR 2 :

- Sommeil, fatigue, vigilance (suite) : les siestes, jet-lag, syndrome des jambes sans repos, narcolepsie, apnée du sommeil
- Catalepsie oculaire et Elman
- Le sommeil dans l'histoire
- « Relaxation musculaire directe »
- « Installation du silence mental »
- « Repeindre sa chambre »
- Sommeil et neurosciences : les études (cannabis, café, sieste, exercice physique, lumière bleue, burn-out, comportement)

JOUR 3 :

- « Relaxation sensorielle »
- « La maison qui s'endort »
- « Les bleus se rejoignent »
- Approche coaching : conseils comportementaux du dormeur
- « Boite de jour, boite de nuit »
- Bascules : utilisation du phénomène hypnotique adaptée à la problématique sommeil
- QCM d'évaluation des acquis théoriques et autoévaluation des acquis pratiques

Documentation et supports fournis :

- Manuel de formation (PDF)
- Support d'animation (PPT)
- Annexes (format dématérialisé)
- Enregistrements audios de séances

Dernière mise à jour du document : 18/11/2026