

***Institut
d'Hypnose
Thérapeutique***

DENIS JACCARD

**Programme des séminaires et conférences
2009 - 2010**

**IHT Denis Jaccard
Débarcadère 6
2024 Saint-Aubin
Suisse**

**Tél. : +41 (0)32 835 37 60
Fax : +41 (0)32 835 37 66
Email : denis@ihthypnose.com
Internet : www.ihthypnose.com**

***N'accuse pas le puit d'être trop profond;
c'est ta corde qui est trop courte***

Proverbe indien

Comme ce proverbe indien l'illustre fort bien, il peut s'avérer très difficile d'accueillir nos limites et nos manques pour découvrir, dans un deuxième temps, comment les transformer et les dépasser. Tant que nous continuons à accuser la profondeur du puit comme étant la cause de notre soif, rien ne change et notre besoin de boire ne fait que s'accroître. Dès le moment où nous trouvons le courage de mettre notre attention sur la longueur de notre corde et que, avec confiance et créativité, nous nous demandons comment rallonger la corde existante, une solution commence à se mettre en place et les probabilités d'épancher rapidement notre soif grandissent.

Je crois profondément qu'il y a, en chacun de nous, bien plus de ressources intérieures que celles que nous imaginons et contrôlons consciemment. Face aux difficultés et aux défis de la vie, il peut nous être très utile de savoir comment accéder à nos ressources intérieures pour les exploiter de la meilleure manière possible. Plus on se responsabilise et plus on prend du pouvoir sur son existence. Et plus la vie a un sens.

Par leur simplicité, leur efficacité et leur démarche orientée sur les solutions, l'approche générative, l'autohypnose et l'hypnose offrent des clés très utiles pour prendre la responsabilité de sa vie et produire des changements positifs tant au niveau émotionnel que physique.

Un voyage de mille lieues commence par un pas.

IHT - Denis Jaccard

Tél. : +41 (0)32 835 37 60

Débarcadère 6

Fax : +41 (0)32 835 37 66

2024 Saint-Aubin

Email : denis@ihthypnose.com

Suisse

Internet : www.ihthypnose.com

AGENDA

LES BASES DE L'AUTOHYPNOSE

Suisse, région neuchâteloise	22 août 2009
Suisse, région neuchâteloise	16 janvier 2010
Suisse, région neuchâteloise	21 août 2010

TECHNIQUES AVANCEES D'AUTOHYPNOSE

Suisse, région neuchâteloise	23 août 2009
Suisse, région neuchâteloise	17 janvier 2010
Suisse, région neuchâteloise	22 août 2010

ATELIER PRATIQUE D'AUTOHYPNOSE

Pas de dates annoncées. En cas d'intérêt, veuillez me contacter.

FORMATION D'HYPNOTHERAPEUTE

Suisse, région neuchâteloise	9 week-ends sur 12 mois durant 2010 ou 3 modules de 6 jours
Pour obtenir toutes les informations, téléchargez la brochure détaillée.	

AU-DELA DES MOTS, LA VOIX DU COEUR

Suisse, région neuchâteloise	26, 27 & 28 mars 2010
------------------------------	-----------------------

SPECTACLE "UN VOYAGE VERS SOI"

Lieux et dates à définir	
--------------------------	--

Les lieux choisis pour ces différents stages offrent des possibilités d'hébergement à des tarifs raisonnables. N'hésitez pas à me contacter pour toutes demandes.

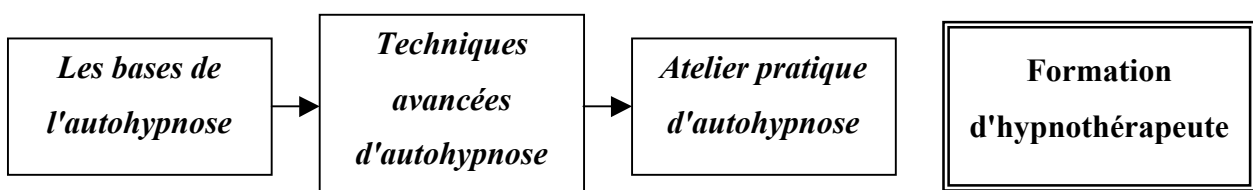
Cycle de formation à l'autohypnose

Durant ce cycle de formation à l'autohypnose, vous découvrirez des moyens pratiques, concrets et accessibles qui vous permettront de bénéficier des bienfaits et des outils de changements profonds que procure cette technique. Contrairement à ce que certaines personnes voudraient faire croire, il n'y absolument rien de magique ou de paranormal dans l'hypnose. L'état de conscience modifié, appelé également transe hypnotique, correspond simplement à une fréquence des ondes cérébrales comprise entre 3 Hz et 12 Hz. Cela est confirmé par les électroencéphalogrammes effectués alors que la personne se trouve dans un état de conscience modifié. Lorsque notre cerveau se trouve dans cet état particulier, il a accès à des ressources beaucoup plus importantes que celles auxquelles il a accès dans un état d'éveil normal. Ainsi, il peut plus facilement et plus rapidement apprendre des choses nouvelles. Par exemple, il peut adopter de nouvelles habitudes ou développer des ressources telles que la confiance en soi.

En participant à ce cycle de formation à l'autohypnose, vous apprendrez à entrer en transe hypnotique de manière totalement autonome et indépendante, à utiliser cet état de conscience modifié pour générer les améliorations et les changements souhaités et à ressortir de transe en totale sécurité.

Beaucoup de personnes me disent avoir peur de perdre le contrôle d'elles-mêmes avec l'autohypnose. En réalité, c'est tout le contraire qui se produit puisque l'autohypnose permet de gérer et de contrôler encore mieux notre corps et notre esprit. Les personnes qui ont recours à l'autohypnose pour gérer des douleurs physiques intenses ou les sportifs d'élite qui utilisent l'autohypnose pour accroître leurs performances sont là pour en témoigner.

Ce cycle de formation à l'autohypnose se compose, actuellement, de 3 modules complémentaires et peut être poursuivi par la formation d'hypnothérapeute. A noter que l'inscription à la formation d'hypnothérapeute ne demande pas d'avoir suivi les cours d'autohypnose.



Les bases de l'autohypnose

Durant cette formation aux bases de l'auto-hypnose, vous aurez l'opportunité d'apprendre à vous mettre volontairement, et sans l'aide de personne, dans un état de conscience modifié et à en ressortir en totale sécurité. Cet état de conscience modifié, appelé également transe hypnotique, vous permettra d'exploiter toutes vos capacités de changement et de guérison en même temps qu'il mobilisera toutes vos ressources intérieures. L'état de conscience modifié n'est pas quelque chose de nouveau puisque l'on retrouve des traces de son utilisation sur des papyrus datant de l'Egypte ancienne (3000 av. J.-C.). Il correspond à une fréquence des ondes cérébrales comprises entre 3 Hz et 12 Hz qui peuvent être mesurées lors d'un électroencéphalogramme.

Est-ce que je perds le contrôle de moi-même en utilisant l'autohypnose ? A cette question qui m'est souvent posée, je peux, sans le moindre doute, répondre par la négative. En réalité, c'est le contraire qui se produit puisque l'autohypnose permet de gérer et de contrôler encore mieux notre corps et notre esprit. Les personnes qui ont recours à l'autohypnose pour gérer des douleurs physiques intenses ou les sportifs d'élite qui utilisent l'autohypnose pour accroître leurs performances sont là pour en témoigner.

Quelle suite donner à ce cours ? Le stage des techniques avancées (page suivante) vous permet d'apprendre à exploiter toute la puissance de l'autohypnose.

Pour qui ? Ce stage est destiné aux personnes qui désirent :

- découvrir ce qu'est l'autohypnose par la pratique
- pouvoir se détendre et se relaxer de manière rapide et profonde
- accéder à leur plein potentiel et l'exploiter au quotidien
- calmer l'agitation mentale et trouver la paix de l'esprit

Programme

Définir ce qu'est l'auto-hypnose et ce qu'elle n'est pas	Etre capable d'entrer en transe hypnotique rapidement et efficacement
Découvrir et pratiquer les bases de l'auto-hypnose	Ancrer une transe pour la retrouver plus facilement et plus aisément
Connaître et pratiquer plusieurs techniques pour entrer en transe hypnotique	Utiliser l'état de transe pour suggérer des changements positifs à l'inconscient

Durée : 1 jour

Prix : CHF 190.- / € 120.-

Techniques avancées d'autohypnose

Ce stage consacré aux techniques avancées vous permettra de compléter les fondations acquises durant le cours de base. Durant ce séminaire avancé, vous aurez l'opportunité de découvrir et d'expérimenter des techniques puissantes pour produire facilement des états de transe hypnotique générateurs de transformations profondes et durables.

Durant cette journée, vous apprendrez, entre autres, à produire des « transes éveillées » vous permettant de bénéficier de l'auto-hypnose tout en étant actif. Ce type de transe est particulièrement bénéfique lorsque l'on désire utiliser l'autohypnose pour accroître sa motivation, sa concentration et son efficacité personnelle. Je vous présenterai également différents moyens pour calmer l'agitation mentale et vous concentrer pleinement et uniquement sur une seule tâche afin d'exploiter votre plein potentiel. L'inconscient avec lequel nous communiquons lorsque nous sommes en transe hypnotique est particulièrement réceptif aux images, histoires/métaphores et autres symboles. Grâce à différents exercices, vous apprendrez à mieux connaître votre inconscient afin de communiquer d'une manière plus efficace avec lui, à mieux utiliser ses ressources quasi infinies et, par la même, à accroître votre créativité et votre intuition.

Pour qui ? Ce stage est destiné aux personnes qui désirent :

- approfondir leur maîtrise de l'autohypnose
- utiliser l'état de transe hypnotique dans leurs activités quotidiennes
- mieux connaître et communiquer avec leur inconscient
- accroître leur niveau de bien-être et œuvrer activement à leur santé

Programme

Les techniques permettant d'entrer en transe de manière très rapide	Comment utiliser l'autohypnose pour générer des changements profonds et durables
La "transe éveillée" et son utilisation	L'utilisation de l'autohypnose pour communiquer avec son inconscient
Les liens corps-esprit et leur utilisation en autohypnose	Comment utiliser l'autohypnose pour favoriser la santé et la créativité

Durée : 1 jour

Prix : CHF 190.- / € 120.-

Atelier pratique d'autohypnose

Comme le dit si bien le dicton, c'est en forgeant que l'on devient forgeron. Ainsi, plus vous pratiquerez l'autohypnose pour des objectifs différents, plus vous maîtriserez cette technique et plus vous pourrez bénéficier de ses bienfaits et des potentialités qu'elle vous offre. Cet atelier d'autohypnose, dont le nombre de participants est limité à six personnes au maximum, a pour vocation de vous offrir un espace sécurisant et motivant où vous pouvez venir explorer des pistes nouvelles pour approfondir votre utilisation de l'autohypnose.

Que vous désiriez encore mieux utiliser l'autohypnose pour améliorer la qualité de votre santé, développer de nouvelles ressources, modifier des habitudes néfastes, gérer des douleurs, contribuer à votre bien-être, favoriser votre guérison ou pour un autre but encore, cet atelier est fait pour vous. Dans le même temps, le contenu spécifique de chaque session d'atelier dépendra des personnes présentes et de leurs attentes. En effet, l'atelier pratique d'autohypnose se veut être l'endroit dans lequel vous pouvez venir rechercher ce qui vous manque pour utiliser encore mieux l'autohypnose au quotidien.

Si vous vous êtes formés à l'autohypnose auprès de quelqu'un d'autre et que vous aimeriez participer à cet atelier pratique pour continuer à progresser, la porte vous est bien évidemment grande ouverte.

Pour qui ? Ce stage est destiné aux personnes qui désirent :

- revoir, entraîner et approfondir ce qu'elles ont déjà appris durant les stages consacrés aux bases et aux techniques avancées d'autohypnose
- découvrir des façons nouvelles et novatrices d'utiliser l'autohypnose
- bénéficier de mes conseils pour encore mieux bénéficier de l'autohypnose
- se retrouver et prendre soin d'elles durant une journée d'autohypnose

Programme

Partager et apprendre des expériences de chacune et chacun dans le domaine de l'autohypnose	Découvrir des approches et des techniques nouvelles pour aller encore plus loin avec l'autohypnose
Le programme précis de cette journée d'atelier est adapté en fonction des souhaits et attentes de chaque participant. Habituellement, les 3 grands domaines d'utilisation (corps / santé physique, émotions, compétences / performance) sont abordés.	

Durée : 1 jour

Prix : CHF 190.- / € 120.-

Formation d'hypnothérapeute

Grâce aux technologies médicales les plus récentes, il est enfin possible d'observer, en direct, le fonctionnement du cerveau et de mesurer ses liens avec le corps. De la sorte, tout un ensemble de recherches ont pu être menées de manière à pouvoir déterminer l'efficacité réelle de l'hypnose tant sur le plan de la santé psychologique et émotionnelle que sur celui de la santé physique et corporelle. Tous les résultats confirment les mêmes observations : l'efficacité de l'hypnose thérapeutique est bien réelle et elle peut être mesurée. Puisque son efficacité est maintenant démontrée et observée, l'hypnose peut enfin sortir des cabarets et des émissions à grand spectacle pour entrer là où elle aurait dû entrer depuis bien longtemps : dans le cabinet du thérapeute.

De par son approche globale de l'être humain, les domaines d'application de l'hypnose thérapeutique sont nombreux et couvrent autant la dimension corporelle que la dimension psychologique ou émotionnelle. C'est la raison pour laquelle, en tant qu'hypnothérapeute, vous pourrez autant aider des personnes qui souffrent de maux d'ordre psychologique ou émotionnel (anxiété, phobie, burn-out, manque de confiance en soi, etc.) que des personnes qui endurent des symptômes physiques (maladies chroniques telles que allergie, eczéma, migraine, asthme ou rhumatisme; déficiences immunitaires telles que lupus, maladie de crohn, polyarthrite rhumatoïde ou cancer; douleurs chroniques telles que fibromyalgie, arthrite ou problèmes dorsaux). A noter que l'hypnothérapie est également très efficace pour les hommes, femmes et enfants qui désirent développer leur créativité, améliorer leur niveau de concentration, mieux gérer le stress ou accroître leur niveau de performance (sportif, manager, etc.).

Aujourd'hui, l'hypnothérapie rencontre un succès de plus en plus important. Même si certaines personnes peuvent encore avoir peur du mot hypnose, les nombreux articles et reportages scientifiques sur le sujet modifient progressivement l'idée que le grand public se fait de l'hypnose. L'espoir de découvrir une alternative aux médicaments qui n'offrent aucune solution à long terme et qui engendrent de nombreux effets secondaire incite de nombreuses personnes souffrant de symptômes chroniques, voire incurables, à donner une chance à l'hypnothérapie.

Cette formation professionnelle a pour vocation de vous apporter le savoir, le savoir-faire et le savoir être indispensables pour vous permettre d'utiliser l'hypnose thérapeutique de façon éthique et respectueuse de vos clients/patients.

Formation d'hypnothérapeute (suite)

Pré-requis : Aucun pré-requis n'est exigé pour s'inscrire à cette formation. Le fait d'avoir participé aux bases de l'autohypnose permet simplement de vérifier que l'hypnose vous passionne vraiment.

Pour qui ? Ce stage est destiné aux personnes qui désirent :

- se former à une technique de soin basée sur les liens corps-esprit
- aider leurs clients/patients à accéder à leurs ressources intérieures pour dépasser leurs limites, développer de nouvelles capacités et oeuvrer à leur bien-être et leur guérison
- se réorienter professionnellement et s'engager dans un métier de relation d'aide et de thérapie
- apprendre à se connecter à leur inconscient pour s'aider soi-même et les autres

Programme

L'histoire de l'hypnose et ses mécanismes neuro-biologiques	Les techniques efficaces pour générer des changements intérieurs
Savoir guider une personne dans l'état hypnotique (transe hypnotique)	Comment adapter l'utilisation de l'hypnose aux différents domaines d'application possibles : stress, dépendances, phobies, douleurs chroniques, angoisse, surpoids, amélioration des performances, habitudes néfastes, etc.
L'art de mener une bonne séance d'hypnothérapie et de favoriser les possibilités de changement	

Durée : 18 jours

Prix : CHF 3'380.- / € 2'110.-

répartis sur 9 week-ends ou 3 modules de 6 jours durant 2010

La brochure détaillée contenant le programme complet de toute la formation, les dates durant l'année 2010 ainsi que les modalités de paiement possibles est disponible sur le site.

Au-delà des mots, la voix du Coeur

Souhaitez-vous

- ❖ Retrouver la connexion à vous-même et à votre voix intérieure
- ❖ Ressentir à nouveau la sensation d'être pleinement entier et vivant ?
- ❖ Aller à la rencontre de vous-même pour mieux vous connaître ?
- ❖ Calmer la voix de votre mental et redécouvrir la voix de votre cœur ?
- ❖ Eveiller votre créativité et oser vous exprimer librement ?

Rêvez-vous de pouvoir, trois jours durant, quitter ce monde agité rempli d'urgence, de bruit et d'apparence pour vous retrouver vous-même dans un environnement de paix, de respect, d'authenticité et de compassion ?

Au début, sans que nous puissions nous en rendre compte, les contraintes, les rôles à tenir et la peur d'être différent nous ont progressivement déconnectés de nous-mêmes. Cela pouvait même être plaisant de ressentir cette sécurisante impression d'être comme tout le monde et de faire partie de cette société qui agit, qui entreprend et qui avance. A l'instant où l'on s'y attendait le moins, le réveil de la vie a retenti d'une façon pour le moins inattendue et surprenante. Sans même pouvoir comprendre ce qui se passe, la désagréable impression de s'être perdu en route nous envahit. Les projets et les ambitions qui nous portaient et nous donnaient l'énergie d'avancer n'ont plus le moindre sens. Ce pour quoi nous nous étions investi durant de longues années n'a plus la moindre valeur. La douloureuse sensation qu'une part de notre être est morte sans que l'on sache comment la ramener à la vie. L'insupportable certitude que tous les bons conseils que l'entourage bien intentionné pourra prodiguer et que tous les mots pleins de raison et de bon sens que les amis pourront nous dire ne changeront rien à la sensation qui nous habite. Alors que cette expérience peut être l'une des plus douloureuses que nous ayons eu à vivre, elle peut, en même temps, être une occasion unique, un appel de la vie, à se réveiller, à se retrouver et à se reconnecter à soi-même, à son coeur et à son âme.

Si, comme moi, vous connaissez ce voyage pour l'avoir déjà emprunté, vous savez combien l'instant du lever de soleil, lorsqu'il inonde l'obscurité de lumière, brille d'une beauté inoubliable. Vous savez également que le rythme de vie de notre monde "moderne" peut agir comme un trou noir qui aspire notre lumière et nous enlève ce que nous avons eu tant de peine à trouver. Une réalité quotidienne qui nous rappelle l'importance de prendre soin de nous et de nourrir cette relation à soi et à son coeur.

Au-delà des mots, la voix du Cœur (suite)

Durant les trois jours de ce séminaire-retraite, j'aurai le privilège de vous guider dans un voyage intérieur mêlant hypnose méditative, musique et poésie. Alternant des moments de partage et d'expérimentation en groupe avec des moments de recueillement solitaire, je vous accompagnerai dans un processus au-delà des mots où vous aurez l'opportunité de retrouver et de réentendre le son unique de la voix de votre cœur.

En participant à "Au-delà des mots, la voix du Cœur", offrez-vous le privilège de faire à nouveau intimement connaissance avec la personne qui vous est la plus proche : vous-même. Venez vivre des expériences mémorables de découverte, d'émotion et de partage dans un cadre naturel où vous pourrez offrir votre différence au monde.

Pour qui ? Ce stage est destiné aux personnes qui désirent :

- retrouver l'envie et la joie de vivre
- développer leur niveau de confiance et d'estime en elles
- calmer leur mental et retrouver le contact avec leur cœur
- être authentiquement elles-mêmes avec bonheur

Programme

Entrer en contact avec la source de nos ressources et notre sagesse intérieure	Retrouver le souffle et l'énergie des aspirations profondes
Développer notre capacité à faire confiance à notre intuition et à notre voix intérieure	Approfondir l'état de l'Être afin de pouvoir Être sans devoir constamment faire
Calmer la voix du mental pour réentendre la voix précieuse du cœur	Développer l'acceptation de Soi pour cesser de se culpabiliser

Durée : 3 jours

Prix : CHF 490.- / € 310.-

Spectacle "un voyage vers Soi"

Ecouter

Voyager

Vibrer

Ressentir

**Quel plus beau moyen de transport pour voyager à la rencontre de Soi que
la mélodie de la musique et la poésie des mots ?**

A l'occasion de ce spectacle différent et plein de sensibilité, vivez un moment féérique où, porté par les notes de la musique et les images de la poésie, vous voyagerez dans le monde fascinant et inspirant des plus belles émotions humaines.

L'art est le miroir de l'âme, telle est ma conviction profonde. Durant les presque 2:00 que dure ce spectacle, j'aurai le plaisir de vous présenter le miroir de mon âme en espérant que, à travers son reflet, vous aurez l'occasion de faire encore plus intimement connaissance avec le diamant ultra-sensible et indestructible qui brille au centre de votre poitrine.

Si vous êtes curieux(se) de découvrir à quoi ce spectacle peut bien ressembler, des extraits sont disponibles sur le site Internet.

Les dates et les lieux où j'aurai le privilège de présenter ce spectacle ne sont pas encore connues. Dès le moment où je pourrai vous donner de plus amples informations, elles figureront sur le site internet. En vous inscrivant au blog, à l'adresse suivante www.ihthypnose.com/blog, vous serez automatiquement tenu(e) informé(e) et vous pourrez même écouter et voir des extraits des premiers spectacles.

Un voyage vers Soi : un spectacle de développement personnel unique et différent.

Le formateur

Denis Jaccard est thérapeute, hypnothérapeute, coach de vie et formateur. Il pratique l'hypnothérapie, la thérapie brève (PNL, EFT, EMDR, etc.) et la médecine corps-esprit. Il est passionné par l'humain, son vécu et ses émotions, et par la découverte des moyens les plus respectueux et les plus efficaces pour aider une personne à transformer un problème en solution, il partage son temps entre sa pratique de thérapeute, l'animation de stages et l'écriture.

Infos pratiques et bulletin d'inscription

Horaires : de 9h à 18h / 17h le dernier jour. Les stages en soirée débutent à 20:00 pour se terminer à 22:00. Tous les stages sont animés par Denis Jaccard. Une place importante est laissée aux échanges et à la pratique de manière à ce que vous puissiez vous approprier chacun des outils et modèles présentés durant chaque stage.

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal / ville : _____

Tél. : _____

Email : _____

Veillez prendre note de mon inscription au(x) stage(s) suivant(s) :

Nom du séminaire : _____

Date : _____

Lieu : _____

Nom du séminaire : _____

Date : _____

Lieu : _____

Je certifie avoir lu et accepté les conditions générales mentionnées sur cette page.

Date : _____ Signature : _____

Message : _____

CONDITIONS GENERALES

1. L'inscription est valide dès l'envoi d'une demande d'inscription sous quelque forme que ce soit (formulaire, fax, email, téléphone, etc.).
2. Les différentes modalités de paiement vous sont transmises à la réception de votre inscription.
3. Le paiement du solde aura dû être effectué avant le début du stage ou, au plus tard, au moment de l'arrivée sur le lieu du stage.
4. Le prix de la formation inclut l'animation et la documentation distribuée. Il ne comprend pas les frais de restauration, d'hébergement et de déplacement.
5. En cas d'annulation, par écrit ou par fax, 150.- restent acquis pour frais administratifs. Le solde sera remboursé par virement bancaire ou postal.
6. Si vous vous inscrivez moins de 15 jours avant le début du stage, veuillez me téléphoner ou m'adresser un email.
7. Lorsque le nombre de participants à un stage est considéré comme insuffisant, le stage peut être annulé. Les sommes déjà versées sont intégralement remboursées.
8. Les informations pratiques concernant le lieu, les possibilités de restauration et d'hébergement et leurs tarifs vous parviendront avec la lettre de confirmation.