

# INCARNO

Thérapie incarnée École de thérapeutes

## Thérapie Incarnée

Accompagnement sous Hypnose et Processus de Vie

Pourquoi **INCARNO**, du latin « j'incarne » (étymologiquement « dans la chair ») ? Car ce mot renvoie à la fois au lieu où s'exprime le processus de vie : le corps, et à ce que nous sommes profondément : des êtres pensants incarnés dans un corps.

L'école de thérapeutes **INCARNO** a pour ambition de transmettre une vision innovante de l'acte thérapeutique. La thérapie y est conçue comme le moyen de pleinement vivre notre qualité d'être humain.

En s'appuyant sur un socle théorique solide, ce parcours de formation complet offre une place centrale à la pratique et aux interactions.



Beaucoup de formations d'hypnothérapie existent aujourd'hui. Chaque école vous apprendra ses protocoles thérapeutiques pour accompagner votre consultant. Cependant, peu de formations proposent véritablement de comprendre quels sont les **processus clés de l'hypnose et de l'accompagnement thérapeutique sous hypnose**.

Cursus véritablement complet, cette formation vous offrira à la fois une **vision différente** de la thérapie et des **outils efficaces**. Elle n'aura pas pour but de vous apprendre à faire entrer votre consultant dans un protocole, mais au contraire de vous aider à **vous**

**adapter à son besoin réel, au contexte et à l'instant de la rencontre.**

Sur quoi s'appuie-t-on pour induire un état hypnotique ? Qu'est-ce qui fonctionne en réalité quelques soient les individus ? Comment structurer son accompagnement thérapeutique ? Quelle place occupe véritablement le thérapeute au cours de ce processus ? Quels sont les outils efficaces et comment les adapter à l'ici et maintenant ? Autant de questions auxquelles nous répondrons au cours de cette formation, où la **pratique** aura une place essentielle. **Basée sur les derniers travaux de recherche en psychologie cognitive, un modèle novateur, pratique et efficace vous sera présenté : le Modèle i3 de l'hypnose**

Vous découvrirez une thérapie à la fois fondée sur le **jeu**, par le cadre quel arbore ; la **philosophie**, car elle touche aux enjeux existentiels de l'existence ; et le **chemin initiatique**, car on y entre, on y meurt et on y renaît. Vous ne serez pas formé à une thérapie où l'hypnose aurait ses techniques propres (*méthodes et protocoles hypnothérapeutiques*) mais au contraire à une thérapie exploitant les points clés de **nombre de courants thérapeutiques** et qui utilise **la forme relationnelle et l'orientation attentionnelle particulière caractéristiques de l'hypnose (thérapie sous hypnose)**; bref une thérapie psycho-corporelle où la relation est le fondement, et le corps comme la sensation en sont les outils de travail.

Quel que soit votre style initial, vous découvrirez tous les courants d'hypnose pour vous permettre d'**acquérir** tous **les processus d'induction** et de trouver votre propre style. Cette formation vous fera également comprendre comment dérouler un processus thérapeutique (Processus de Vie) adapté à **TOUTE personne**. Que vous soyez novice ou praticien averti, cette formation vous permettra d'évoluer en conscience personnellement et professionnellement.



## Dates de formation 2021 - 2022

19-20 nov. 2021, 17-18 déc. 2021, 14-15 janv. 2022,  
4-5 fév. 2022, 11-12 mars 2022, 8-9 avr. 2022, 13-14  
mai 2022, 10-11 juin 2022, 1-2 juil. 2022, 23-24  
septembre 2022.

### Présentation du formateur : Alain PARRA

Spécialistes de toutes les formes d'hypnose, en communication stratégique thérapeutique et en exploration des états de conscience, Alain accompagne vers le changement entreprise, particulier et sportif. Il forme de nombreux professionnels de la relation d'aide.



Docteur en Psychologie, thérapeute et conférencier, il est spécialiste de toutes les formes d'hypnose (hypnose classique, moderne, rapide, instantanée, ericksonienne, clinique, profonde, exploratoire...) et formé à de nombreux styles de thérapie (htsma, systémie, thérapie brève...). Il accompagne en cabinet particuliers, professionnels, comme sportifs dans l'atteinte de leurs objectifs. Il est également formateur en hypnose et thérapie auprès des professionnels de la relation d'aide, qu'ils soient issus du monde médical,

paramédical ou universitaire. Il est l'auteur d'une thèse doctoral traitant dont le sujet est « Hypnose, Attention et Imagination » (Université Aix-Marseille, laboratoire 3C).

#### Conditions d'accessibilité

- Ouvert aux thérapeutes en formation ou confirmés et aux personnes travaillant ou formé à la relation d'aide.
- Tarif : 3500€ TTC. Chèque d'acompte de 400€ pour l'inscription. Le paiement du reste le jour de la formation (possibilité de financement en plusieurs fois). **Réduction de 400€ si l'inscription est faite avant le 15 aout 2021.**

**Lieux et horaires : Z.A des Castors, quartier Beau-Vezé, 83320 Carqueirane - (9h-17h30).**

# Thérapie Incarnée

## Accompagnement sous Hypnose et Processus de Vie

### Déroulé Pédagogique de la formation initiale

#### Objectifs de formation

- Comprendre les processus clés en jeu dans de la relation hypnotique
- Appréhender et maîtriser tous les styles d'hypnose
- Intégrer le modèle i3 pour développer une pratique personnelle de l'hypnose
  
- Faire un état de lieu de son propre parcours afin d'identifier les pistes d'évolution personnelle nécessaire à la pratique de la thérapie incarnée
- Développer une posture de thérapeute essentielle à la pratique de la thérapie incarnée et aux formes relationnelles mises en jeu
- Acquérir les connaissances pratiques et théoriques indispensables à la pratique d'une thérapie basée sur l'individualisation de l'accompagnement.
  
- Comprendre les processus clés en jeu dans la thérapie incarnée
- Acquérir les connaissances, outils pratiques et techniques à la pratique de la thérapie incarnée et à l'accompagnement sous hypnose
- Être capable de mettre en place un accompagnement de qualité quelque soit le type de demande et de relation
- Permettre la « confrontation autonome », la création « d'expériences limites » et l'apprentissage des processus « AICM » de son client / patient, afin d'engendrer changement profond et adaptation durable, grâce à la mise en place d'une relation sécurisante et au déroulement du « Processus de Vie »
- Développer son propre style de travail et l'intégrer dans sa pratique personnelle de cabinet ou de terrain

**Durée** : 140 heures en présentiel (soit 20 jours) + 160 heures de modules E-learning et de support vidéos + 20h consacré au travail de rendu personnel (synthèse et présentation d'un ouvrage et note de synthèse sur une séance d'accompagnement)

**Modalité** : Face à face pédagogique, avec intersession

**Contexte** : Formation sur-mesure.....

**Présence** : Emargement des stagiaires à chaque fin de 1/2 journée ; signature et tampon des fiches d'emargements

## Modules Préparatoires aux Jours 1 & 2

---

### Module 1- **Introduction**

Petite histoire de la psychothérapie  
Petite histoire de l'hypnose  
Quelques visions de l'hypnose  
L'hypnose vue par la psychologie expérimentale

### Module 2- **L'hypnose la clé de l'incarnée**

Comprendre l'hypnose : les mythes de l'hypnose  
Comprendre l'hypnose : synthèse des points de convergence  
Qu'est-ce que l'hypnose : Modèle i3  
L'utilité de l'hypnose en thérapie  
Vendre de la magie où il n'y en a pas et passer à côté de l'objet d'émerveillement

### Module 3- **La pratique de l'hypnose à la lumière de ce modèle**

Les techniques hypnotiques

- les techniques liées à l'attention
- les techniques liées à la sensorialité
- les techniques liées à l'imagination
- les techniques liées à l'engagement

## Présentiel J1&2 : Introduction à l'hypnose

Présentation des stagiaires et attentes  
Présentation du parcours (Attestation de formation / Certification)  
Exercices thérapeutiques de groupe : « Mise en lien » & « Rencontrer son futur soi »  
Retour sur les notions abordées dans les modules e-learning :

- mythes, points de convergence, modèle i3 et son application

Approfondissements théoriques  
Echanges et questions-réponses  
Pratique et expérimentation :

- premières inductions, techniques hypnotiques

## Modules Préparatoires aux Jours 3 & 4

---

### Module 4- **Les différents courants de l'hypnose à la lumière de ce modèle**

Les différents courants de l'hypnose

- l'hypnose classique
- l'hypnose moderne (progressive)
- l'hypnose rapide
- l'hypnose instantanée
- la fascination
- l'art de l'hypnose

Les formes d'utilisation de l'hypnose

- le mythe n°7 : l'indispensable induction
- les trois formes de travail
- les trois formes de transe et leur utilité thérapeutique

## Présentiel J3&4 : Intégration des différents courants hypnotiques

Exercices thérapeutiques de groupe : « 2 questions pour toi »  
Retour sur les notions abordées dans les modules e-learning :

- les différents courants et les différentes formes d'hypnose

Approfondissements théoriques  
Echanges et questions-réponses  
Pratique et expérimentation :

- les différents courants et les différentes formes d'hypnose

## Modules Préparatoires aux Jours 5 & 6

---

### Module 5 - La pratique de l'hypnothérapie classique et moderne

Une forme de thérapie « Top-Down » ou la maîtrise de l'expérience subjective grâce aux AICM

Hypnose Guidée

Hypnose Protocolaire

Hypnose Inclusive

Orientation Spatio-Temporelle

Critiques de ces formes de pratiques et ouverture...

Conclusion : ouverture vers une forme de thérapie « bottom-up »

Module 6- **Introduction à la thérapie incarnée** (microbook)

### ModComplé 1- **Quelques protocoles... à découvrir, à décortiquer, à pratiquer et à oublier !**

1. Technique d'ancrage, d'empilage, cercle d'excellence et désactivation d'ancre
2. Swish
3. Tigre intérieur
4. Futurisation
5. Submodalités
6. Peur des Senoïs
7. Générateur de Nouveau Comportement
8. Rupture du lien / Processus de deuil
9. Re-emprinting
10. Changement d'histoire de vie
11. Négociation entre parties
12. Gestion des Traumatismes

## Présentiel J5&6 : **Vivre et comprendre les formes d'hypnothérapie classique et moderne pour les dépasser**

Exercices thérapeutiques de groupe : « Zazen collectif » et « mon pire patient »

Retour sur les notions abordées dans les modules e-learning :

- l'hypnothérapie classique et moderne, thérapie « top-down » vs thérapie « bottom-up »

Approfondissements théoriques

Echanges et questions-réponses

Pratique et expérimentation :

- l'hypnothérapie classique et moderne

## Modules Préparatoires aux Jours 7 & 8

---

### Module 7- **Les théories sur lesquelles s'appuie la TI et leurs conséquences thérapeutiques**

- théories de l'apprentissage (Psychologie du dév. et de l'apprentissage)
- théorie de l'attachement
- l'angoisse fondamentale de mort
- l'inconscient biologique
- interoception, système nerveux et théorie polyvagale
- construction de l'identité et de la réalité subjective
- psychologie évolutionniste
- triangle de Karpmann...

### Module 8- **Les fondamentaux de la Thérapie Incarnée**

Les 3 grands orientations thérapeutiques

Vie (Processus de Vie), Mort et 5R

Qu'est-ce qui engendre une psychopathologie ?

Qu'est-ce qu'être vivant ?

Qu'est-ce qui fait thérapie ?  
Les 6 essentiels de la Thérapie Incarnée

## Présentiel J7&8 : Appréhender les fondements de la Thérapie Incarnée

Exercices thérapeutiques de groupe : « la mort dort avec moi » et « révèle moi ta plus grande peur »

Retour sur les notions abordées dans les modules e-learning :

- les théories essentielles, les fondamentaux

Approfondissements théoriques

Echanges et questions-réponses

Pratique et expérimentation :

- les 6 essentiels

## Modules Préparatoires aux Jours 9 & 10

---

Module 9- **Être thérapeute**

Qu'est-ce qu'un thérapeute ?

Travailler ses zones d'ombre

Être présent

Ressentir et percevoir

Bâtir sa sécurité

Posture et rôle

Authenticité

Un humain de 4 ans

Percevoir l'invisible

ModComplé 2- **A la rencontre des différents champs thérapeutiques (Part. 1)** *Notions clés à*

*retenir*

1. Psychanalyse, Freud
2. Logothérapie, Frankl
3. PNL, Grinder et Bandler
4. Hypnose Ericksonienne, Erickson
5. Thérapies brèves et solu., Baeteson, De Shazer...
6. Clean Langage, Grove
7. Thérapie des états diss. de moi, Phillips
8. Réinitialisation des 5 sens, Brosseau
9. Thérapie Stratégique, Nardonne, Watzlawick...
10. Dialogue Stratégique, Nardonne
11. EMDR, Shapiro
12. TCC (les 3 vagues), Hayes
13. Méditation
14. Cohérence Cardiaque et Training A. Schultz
15. Thérapie des schémas

## Présentiel J9&10 : Le positionnement de thérapeute

Exercices thérapeutiques de groupe : « la chaise vide » et « la non sécurité »

Retour sur les notions abordées dans les modules e-learning :

- être thérapeute, les différents champs thérapeutiques

Approfondissements théoriques

Echanges et questions-réponses

Pratique et expérimentation :

- ma posture de thérapeute

## Modules Préparatoires aux Jours 11 & 12

---

### Module 10- L'art de la thérapie

L'Homme : être dynamique, de liens et de structure

la thérapie comme un jeu, un chemin initiatique et une philosophie

Une orientation ADAPTATION

Notion de recadrage

Le Processus thérapeutique (Comment nous travaillons : dérouler le PV / dérouler, pousser et forcer...)

### ModComplé 3- A la rencontre des différents champs thérapeutiques (Part. 2) *Notions clés à retenir*

1. Autosuggestion consciente, Coué
2. Approche centrée sur la personne, Rogers
3. Thérapie existentielle, Yalom
4. Gestalt therapy, Perl
5. Thérapie systémique, Watzlawick
6. Objets Flottants, Caillé et Rey
7. Thérapie Narrative, White
8. HTSMA (TMTR), Bardot
9. Thérapie Provocatrice, Farrelly
10. Techniques d'impact, Beaulieu
11. Biodécodage, Flèche
12. Thérapie Holotropique, Groff
13. Psychothérapie Sensori-Motrice, Ogden
14. Psychologie BioDynamique, Boyesen
15. Faciathérapie, Myers / Lesondak
16. Résilience tissulaire, Ghossoub

### Présentiel J11&12 : Si la thérapie s'appuie sur la science, sa pratique reste un art

Exercices thérapeutiques de groupe : « le jeu de l'échelle » et « ma plus grande blessure »

Retour sur les notions abordées dans les modules e-learning :

- Structuration de l'humain, qu'est-ce que la thérapie?, le processus thérapeutique

Approfondissements théoriques

Echanges et questions-réponses

Pratique et expérimentation :

- vivre et faire vivre le processus, première expérimentation de « déroulé »

## Modules Préparatoires aux Jours 13 & 14

---

### Module 11- La structure du voyage

Entendre la demande client

- Demande et objectifs
- Vous avez dit engagement ?
- Dans quel sens tourne le monde ?
- Et la relation dans tout cela ?

Trouver la bonne porte et s'y engager

- Notion de cible
- Faire une anamnèse
- Travail sur les Formes et les Concepts métaphoriques
- Notion de Niveau
- Faire parler le corps
- L'État Modifié de Confiance

INCARNER

- Un traitement « Bottom-Up » avant le traitement « Top-Down »
- Exposer et dérouler le processus de vie
- Avoir le bon langage
- La place de la « Stratégie »



- Les 5R comme guide
- Notion de Mouvement
- Travail avec la Mort
- Sécurité / Attachement / Ressources
- Que faire quand ça bloque ?

## ModComplé 4- Bases de psychopathologie

### Présentiel J13&14 : Commencer le voyage thérapeutique

Exercices thérapeutiques de groupe : « Les encadrants en danger » et « ressentis aveugles »

Retour sur les notions abordées dans les modules e-learning :

- Demande du client, engagement dans la bonne porte thérapeutique, faire incarner pour dérouler

Approfondissements théoriques

Echanges et questions-réponses

Pratique et expérimentation :

- Travailler sur la demande, l'engagement, trouver la bonne porte, incarner, dérouler le processus de vie...

## Modules Préparatoires aux Jours 15 & 16

---

### Module 12- La structure du voyage (suite)

Arriver au point 0

- Les deux voies de retour à l'unité
- Vivre et ne rien faire
- Le point 0

Vivre la complétude et la paix pour projeter de dans le futur

- Vivre un relâchement profond
- Retour sur les objectifs de la thérapie
- Expérience sécurisée
- Le futur
- Retour et test
- Clôturer
- Tâches thérapeutiques
- Le temps de la voie Analytique (débriefing et sens) et de la voie solution (Apprentissage IACM)

La prochaine Séance...

### ModComplé 5- Thérapie Incarnée et préparation mentale

Qu'est-ce que la préparation mentale ?

Thérapeute ou préparateur mental

Curative vs génératif

Le « flow » vs « auto-hypnose »

Quelques essentiels :

- stratégie de préparation
- développement IACM
- les 5 Pour Quoi

### ModComplé 6- Analyse des séances « Aurélie »

### Présentiel J15&16 : Terminer le voyage thérapeutique

Exercices thérapeutiques de groupe : « ? » et « ? »

Retour sur les notions abordées dans les modules e-learning :

- l'incarnation comme base de travail, être en paix pour changer et non l'inverse, retour et test, débriefing et intégration, la prochaine séance...

Approfondissements théoriques

Echanges et questions-réponses

Pratique et expérimentation : Séances complètes...

## Modules Préparatoires aux Jours 17 & 18

---

### Module 13- **Modélisation d'intervention**

Rappel : pas de symptomato mais processus et mise en place de fonctionnement

- traumatisme
- douleur
- phobie (posture figée/de rétractation par rapport à l'impuissance et mort)
- addiction et trouble du comportement (les différentes voies)
- deuil
- dépression (aller plus loin...)

ModComplé 7- **Analyse des séances « Liza »**

ModComplé 8- **Analyse des séances « Benoit »**

### **Présentiel J15&16 : Terminer le voyage thérapeutique**

Exercices thérapeutiques de groupe : « ? » et « ? »

Retour sur les notions abordées dans les modules e-learning :

- Les 6 modélisations

Approfondissements théoriques

Echanges et questions-réponses

Pratique et expérimentation :

- Séances complètes en fonction des modélisation travailler

## Modules Préparatoires aux Jours 19 & 20

---

### Module 14- **Pour aller plus loin**

Quelques anecdotes et astuces

- les lasagnes émotionnelles
- les 7 opération fondamentales du changement
- complexe de Procuste
- ...

Voies de recherche

Résumé

### **Présentiel J19&20 : Terminer le voyage thérapeutique**

Exercices thérapeutiques de groupe : « À la rencontre de mon moi passé » et « Le reste de mon chemin »

Retour sur les notions abordées dans les modules e-learning :

- Module 14, retour sur l'ensemble de la formation ouverture sur leur pratique en cabinet et les supervisions

Approfondissements théoriques

Echanges et questions-réponses

Pratique et expérimentation :

- Séances complètes supervisées, évaluation pratique finale, clôture de la formation

« Tout thérapeute vit un paradoxe : malgré le grand nombre de relation qu'il vit dans son cabinet, il se reste profondément seul. »

Sur qui s'appuyer en cas de doute ? Où trouver des solutions aux problématiques cycliques qui émergent de ma pratique ? Comment progresser seul et sans feed-back ? Que faire de ce qui résonne en moi dans l'histoire de mes patients ? Qu'est-ce qui bloque ou ralenti le bon déroulement de la thérapie avec tel ou tel patient ? Autant de questions qui restent sans réponse dans la solitude de son cabinet...

Encadrer et accompagner les thérapeutes dans leur évolution personnelle et professionnelle est la raison d'être d'INCARNO. En s'appuyant sur sa philosophie et sa vision de la thérapie, *la thérapie incarnée*, l'objectif de ces journées sera non seulement de développer compétences et connaissances, mais surtout d'aider chaque thérapeute à intégrer ses propres processus émotionnels et relationnels.

Nos supervisions ne sont pas juste des journées d'analyse et d'échange sur des cas thérapeutiques. Elles sont une véritable expérience immersive pour thérapeute, où ce dernier se verra confronter à ses propres problématiques dans la bienveillance, la sécurité et le soutien du groupe. Fortement influencé par la vision systémique, la prise en compte de la globalité du thérapeute sera au coeur de ces journées afin de permettre à chacun de vivre ses prises de conscience et de découvrir ses propres clés de pratiques.

## Déroulé Pédagogique du cycle de perfectionnement

### Objectifs de formation

- Perfectionner sa pratique de l'hypnose et de la thérapie
- Maîtriser sa posture de thérapeute
- Acquérir un niveau de compétence permettant un accompagnement de qualité adapté à tout type de demande et de relation
- Obtenir la certification "d'Hypnothérapeute spécialisé en Thérapie Incarnée »

**Durée** : 35h de supervision des pratiques en présentiel, soit 5 jours (formation de groupe), 10h de supervision individuelle (pratique de 5 séances supervisées), 30h consacré au travail de rendu personnel (mémoire sur un cas complet), 5h d'évaluation : présentation du mémoire et séance d'évaluation.

**Modalité** : Face à face pédagogique, avec intersession

**Contexte** : Formation sur-mesure.....

**Présence** : Emargement des stagiaires à chaque fin de 1/2 journée ; signature et tampon des fiches d'emargements

**Dates** : les dates des supervisions de groupes et individuelles sont à planifier sur l'année 2021-2022. Pour information, les supervisions de groupe ont lieu le vendredi, une fois tous les deux mois. Quant aux supervisions individuelles et aux évaluations, ces dernières sont à programmer au cas par cas.

## Déroulé des journées de supervision de groupe (5 journées de 7h)

A chaque séance, les thérapeutes sont invités à venir avec un cas bloquant ou questionnant. Les journées sont construites de la manière suivante (possibilité de légères variations du à l'imprévu inhérent à ce type de formation) :

- Synthèse et feed-back sur les cas présentés lors de la dernière session (*changements observés, clés retenues, observations...*) ;
- Attentes de la journée, exposition des cas et des demandes du jour (*regroupement des thématiques et sélection collégiale des cas et sujets traités sur la journée*) ;
- Traitement d'1 ou 2 cas considérés comme bloquants par nos stagiaires (*recupération des informations et des points bloquants, échanges et proposition de solution/stratégie par le groupe, mise en application, expérimentation, « jeu immersif » des piste de réflexion proposées, synthèse et prise de conscience faites par le thérapeute qui a amené le cas*) ;
- Point d'approfondissement théorique ;
- Pause déjeuner ;
- Expérience immersive (*forme incarnée, systémie incarnée...*) autour d'une problématique issue d'un cas proposé ;
- Traitement d'1 ou 2 cas considérés comme bloquants par nos stagiaires (*recupération des informations et des points bloquants, échanges et proposition de solution/stratégie par le groupe, mises en application, expérimentations, « jeux immersifs », pistes de réflexion proposées, synthèse et prise de conscience faites par le thérapeute qui a amené le cas*) ;
- Question technique, autour de l'hypnose, la relation ou la thérapie, sur un thème précis ;
- Synthèse et bilan de la journée.

## Déroulé des supervisions individuelles (5 sessions de 2h)

Les séances supervisées sont des séances faites en conditions réelles (*en cabinet*) sous la supervisions d'un ou deux formateurs. Elles se déroulent de la manières suivantes :

- Accueil du consultant pour la séance d'évaluation ;
- Présentation du cadre et des objectifs ;
- Réalisation de la séance, avec possibilité d'intervention, en cas de besoin, du/des formateur(s) ;
- Débriefing de la séance, détermination des objectifs d'amélioration et mise en place d'un plan d'action.

## Déroulé de l'évaluation de fin de parcours

L'évaluation de fin de parcours se déroulera en deux étapes (*possibilité de les faire le même jour ou sur deux journées distincts en fonction de la disponibilité de chacun des acteurs*). Les évaluation sont construites de la manière suivante :

- Présentation du mémoire synthétisant l'accompagnement d'un consultant sur 3 à 6 séances : accueil, présentation du mémoire au jury, échange et interaction avec le jury, délibération du jury, feed-back du jury ;
- Pause (*si les deux parties s'enchainent*) ;
- Réalisation de la « séance d'évaluation » en condition réelle : accueil du consultant pour la séance d'évaluation, présentation du cadre et des objectifs, réalisation de la « séance d'évaluation » en condition réelle, pause, délibération du jury, feed-back du jury, synthèse et bilan du parcours complet du stagiaire ;
- Clôture et certification.