

FORMATION PROFESSIONNELLE DE SPÉCIALISTE EN COMMUNICATION ERICKSONIENNE

Module : Gestion de la Phobie

1 jour — 6,5 heures | MAJ 08.06.2026

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Nature de la formation

Acquisition, entretien et perfectionnement des connaissances (art. 63-13-1 du code du travail)

Durée

1 jour – 6,5 heures

Effectif

De 8 à 20 stagiaires

Délais d'accès

Selon calendrier

Accessibilité

Aménagements possibles pour les stagiaires en situation de handicap (loi 11/02/2005 – Art. D.5211-1 et suiv. du code du travail). Contact : lavoiedelhypnose@gmail.com

PUBLIC

Cette formation s'adresse aux :

- Hypnothérapeutes, psychothérapeutes, psychiatres, psycho-praticiens, psychanalystes
- Praticiens en communication Ericksonienne en perfectionnement d'acquis professionnels
- Toute personne travaillant dans la relation d'aide (travailleurs sociaux, professionnels de santé)

PRÉREQUIS

- Formation de praticien en communication Ericksonienne (ou équivalence validée par le formateur)
- Formation en Anamnèse, Écoute active et Psychopathologie ou pratique équivalente en cabinet

OBJECTIFS DE LA FORMATION

La formation professionnelle proposée a pour but l'acquisition et le développement des compétences en Communication Ericksonienne dans la gestion des phobies simples et complexes. À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Distinguer phobies simples et phobies complexes et adapter son approche thérapeutique en conséquence
- Identifier l'origine d'une phobie (modèle familial, traumatisme, terrain psychologique) et choisir le protocole adapté
- Utiliser la dissociation et le dialogue des parties de soi pour traiter la peur en profondeur
- Appliquer la régression en âge dans le contexte phobique
- Enseigner au patient des outils autonomes de régulation émotionnelle (respiration, ancrage)
- Renforcer la confiance en soi pour traiter les phobies complexes à leur racine
- Maîtriser un protocole complet en 8 étapes applicable dès le retour en cabinet

FORMATEUR

Orlando NAVARRO

Co-animateur de la formation de praticien

- Titulaire d'un Master spécialité « prophylaxie »
- Formé à la Programmation Neurolinguistique (PNL) certifiée par Society of NLP

- Plusieurs actions de formation en communication Ericksonienne. Praticien en cabinet libéral sur Montpellier

PROGRAMME

MATIN – Comprendre la phobie pour mieux la traiter

1. DÉFINITION ET COMPRÉHENSION DE LA PHOBIE

La phobie est l'une des manifestations les plus répandues de la souffrance psychologique. Elle touche toutes les tranches d'âge et peut concerner des objets aussi variés qu'un animal, une situation sociale, un espace clos ou un acte médical. Derrière chaque peur irrationnelle se cache toujours un inconscient qui cherche à protéger, ancré dans une expérience passée non digérée.

A. Définition de la phobie et mécanismes en jeu

- Peur irrationnelle, intense, incontrôlable — et conscience douloureuse de son propre caractère irrationnel
- Stratégie d'évitement : soulagement immédiat mais aggravation inexorable sur le long terme
- Symptômes à court terme : angoisse aiguë, crise de panique, hyperventilation, accélération cardiaque, bouffées de chaleur, évanouissement
- Conséquences à long terme : isolement social, dépression, aggravation des conduites d'évitement

2. LES DIFFÉRENTS TYPES DE PHOBIE

A. Les phobies simples ou spécifiques

- Arachnophobie, ophiophobie, hémaphobie, aérophobie, claustrophobie...
- Touchent 10 à 20 % de la population, deux fois plus les femmes que les hommes
- Résultats souvent rapides en hypnose ericksonienne grâce à un travail centré sur le symptôme

B. Les peurs complexes

- Agoraphobie, phobie sociale, anxiété sociale : peur des grands espaces, du regard des autres, de parler en public
- Souvent l'expression d'un trouble anxieux plus profond ou d'un déficit de confiance en soi
- Phobie sociale non traitée : conduit à une dépression dans 60 % des cas

3. L'ORIGINE DE LA PHOBIE : LECTURE MULTICAUSALE

Identifier l'origine d'une phobie est indispensable pour choisir la bonne stratégie thérapeutique. Trois causes principales sont identifiées :

- **Le modèle familial** : une peur transmise par l'entourage dans l'enfance
- **Le traumatisme** : une expérience marquante ayant ancré une peur irrationnelle dans l'inconscient
- **Le terrain psychologique** : une anxiété de fond ou une faible estime de soi rendant certaines personnes plus vulnérables

APRÈS-MIDI – Outils hypnotiques et protocole complet

4. LA RÉGRESSION EN ÂGE APPLIQUÉE À LA PHOBIE

Technique centrale dans le traitement hypnotique de la phobie complexe : remonter vers l'origine de la peur pour changer de regard sur les événements fondateurs.

- Remonter vers le traumatisme ou l'expérience fondatrice de la phobie
- Accueillir les émotions négatives liées au passé avec les ressources de l'adulte d'aujourd'hui
- Désamorcer la phobie à sa source plutôt qu'à ses manifestations de surface
- Techniques d'induction de la régression dans le contexte phobique

5. LA DISSOCIATION : PRENDRE DE LA DISTANCE POUR GUÉRIR

La dissociation est l'une des techniques les plus puissantes de l'hypnose ericksonienne pour accompagner le patient phobique.

A. Revivre la scène phobogène depuis une position méta

- Être spectateur à distance : observer sa propre réaction sans y être englouti
- Prendre conscience de la dissonance entre la menace réelle et la réponse émotionnelle

B. Dialogue intérieur bienveillant avec la partie portant la phobie

- Comprendre l'intention positive de la peur : se protéger, alerter, survivre
- Renégociation interne : trouver une réponse plus adaptée au présent — l'ancien réflexe phobique perd sa raison d'être
- Désensibilisation naturelle et durable à l'objet phobogène

6. LA RELAXATION, LA RESPIRATION ET LA RÉGULATION DU SYSTÈME NERVEUX

L'état hypnotique induit un relâchement musculaire et mental profond. Dans le cadre de la phobie, cet espace de détente permet d'enseigner des outils de régulation autonomes.

- Rôle de la respiration sur le système nerveux sympathique (déclencheur de la réponse de panique)
- Techniques de maîtrise respiratoire mobilisables en autonomie face à l'objet de peur
- Ancrage de relaxation profonde : outil de régulation émotionnelle immédiatement applicable au quotidien

7. CONFIANCE EN SOI ET RENFORCEMENT DU MOI

Pour les phobies complexes, le travail sur la confiance en soi est indissociable du traitement de la phobie.

- Métaphores et suggestions de renforcement du moi
- Exploration des ressources intérieures pour construire une relation plus sécurisante à soi-même
- Quand la confiance grandit : l'anxiété sociale s'apaise, l'agoraphobie recule, la peur de l'autre perd de son emprise

8. PROTOCOLE PHOBIES — PROGRESSION EN 8 ÉTAPES

Protocole structuré et éprouvé, spécifiquement conçu pour accompagner le patient phobique en profondeur tout en respectant ses ressources et son rythme. Il travaille simultanément sur les trois dimensions de la phobie : comportementale, émotionnelle et cognitive.

La progression suit une séquence logique en trois axes :

- **Comportemental** : dédramatiser la situation, déconditionner les réflexes d'évitement
- **Physiologique et émotionnel** : dissoudre la réactivité automatique du corps face à l'objet phobogène
- **Cognitif** : installer de nouvelles représentations et croyances durables

Ce protocole repose sur un travail de dissociation guidée, d'exploration de l'inconscient et de reprogrammation intérieure. Imagé, sensoriel et respectueux du rythme de chacun, il est l'un des outils les plus complets pour traiter les phobies en cabinet.

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

La formation alterne exposés théoriques et mises en pratique, favorisant le transfert des compétences dans un cadre professionnel respectueux des objectifs pédagogiques.

- Support pédagogique remis à chaque stagiaire (version papier et numérique)
- Présentation vidéoprojecteur / support numérique
- Démonstrations en direct par le formateur
- Exercices pratiques encadrés en binôme ou trinôme, avec retours personnalisés sur chaque séance pratiquée
- Respect du Règlement Intérieur applicable aux stagiaires

SUIVI ET ÉVALUATION

- Émargement par demi-journée
- Évaluation des acquis en fin de formation :
- QCM d'évaluation des principes fondamentaux
- Auto-évaluation des compétences acquises
- Questionnaire de satisfaction stagiaire
- Remise d'une attestation de formation