



LEAD MAGNET
GRATUIT

VOTRE GUIDE
OFFERT



HYPNO-KIT
PROTOCOLE PROFESSIONNEL



COMPRENDRE ET ACCOMPAGNER LES RÉSISTANCES EN SÉANCE



UNE IMMERSION DANS L'UNIVERS HYPNO-KIT

*Comprendre, explorer, transformer :
une approche complète et humaine du changement durable.*



PARTIE 1

HYPNO-KIT FONDATIONS



Comprendre les mécanismes
des résistances protectrices



Les bases essentielles
pour créer un cadre sécurisant



Les clés d'une approche
respectueuse et efficace



PARTIE 2

QUESTIONS-KIT L'ART DU QUESTIONNEMENT



Les bonnes questions
qui ouvrent le changement



Explorer sans confronter,
sans diriger



Favoriser l'émergence
des ressources intérieures



PARTIE 3

PROTOCOLES-KIT TRANSFORMER AVEC SÉCURITÉ



Une méthode en 6 étapes clés
pour reprogrammer les réponses



Des outils concrets et adaptables
à chaque situation



Intégration, ancrage et
ouverture vers l'avenir



CHAQUE RÉSISTANCE A UNE INTENTION POSITIVE.
NOTRE RÔLE EST DE **COMPRENDRE, ACCOMPAGNER** ET **TRANSFORMER**.



HYPNO-KIT FONDATIONS

Comprendre les mécanismes
pour poser des bases solides



Avant de transformer, il est essentiel de comprendre. Les résistances ne sont pas des obstacles à éliminer, mais des mécanismes de protection qui ont un rôle positif. En comprendre la logique, c'est créer les conditions d'un changement respectueux, sûr et durable.

“ Une résistance n'est jamais un « non », mais un « pas encore en sécurité ». ”

LES 4 PILIERS D'UNE APPROCHE RESPECTUEUSE ET EFFICACE



SÉCURITÉ INTÉRIEURE

Créer un espace où le client se sent en confiance pour explorer en profondeur.



INTENTION POSITIVE

Chaque réaction protège quelque chose d'important pour la personne.



RÉGULATION

Réduire la charge émotionnelle pour offrir au système nerveux la possibilité de changer.



ALIGNEMENT

Favoriser la cohérence entre les besoins profonds, les valeurs et les actions futures.

LES MÉCANISMES PROTECTEURS LES PLUS FRÉQUENTS



LA PROTECTION CONTRE LA DOULEUR

Éviter de revivre une émotion trop intense ou une blessure passée.



LA FIDÉLITÉ INCONSCIENTE

Rester aligné avec l'histoire familiale, les loyautés ou un rôle connu.



LA PEUR DE L'INCONNU

Préférer ce qui est connu (même inconfortable) à ce qui est incertain.



LE CONTRÔLE

Garder la maîtrise pour éviter de se sentir vulnérable.



L'HYPERPROTECTION

Anticiper le pire pour se sentir en sécurité.



À retenir

- ✓ Le symptôme a un rôle protecteur.
- ✓ Le client n'a pas besoin d'être « convaincu », mais de se sentir en sécurité.
- ✓ Le changement devient possible quand le cerveau perçoit moins de danger et plus de ressources.
- ✓ Comprendre avant de proposer.
- ✓ Accueillir avant d'orienter.



“ Comprendre les défenses, c'est déjà commencer à libérer le changement. ”





HYPNO-KIT
VOTRE GUIDE OFFERT



PARTIE 2

QUESTIONS-KIT

Les bonnes questions ouvrent
le chemin du changement



“
Une question
bien posée
peut ouvrir
une porte
que des heures
d'analyse
laissent fermée.
”



En hypnose, les questions ne sont pas là pour obtenir des réponses intellectuelles, mais pour **créer un espace intérieur où les ressources, les perceptions et les solutions peuvent émerger**.
Il ne s'agit pas d'interroger, mais d'inviter à explorer.
Le praticien guide, le client découvre.

DE L'INTERROGATOIRE À L'EXPLORATION



QUESTIONS QUI FERMENT

- « Pourquoi faites-vous ça ? »
- « Depuis quand est-ce un problème ? »
- « Pourquoi ne changez-vous pas ? »
- « Êtes-vous sûr de vouloir changer ? »

→ Elles mettent en position de défense et renforcent la résistance.



QUESTIONS QUI OUVERNENT

- « Qu'est-ce que cette réaction tente peut-être de protéger ? »
- « De quoi essaye-t-elle de vous préserver ? »
- « Comment cette partie essaie-t-elle de vous aider, même maladroitement ? »
- « Que se passerait-il si elle n'était plus nécessaire ? »

→ Elles ouvrent l'exploration intérieure et créent de nouvelles possibilités.

LES 5 PRINCIPES D'UN QUESTIONNEMENT HYPNOTIQUE EFFICACE



ÉCOUTER AVANT DE QUESTIONNER

Une écoute profonde permet de créer des questions justes et alignées.



ÊTRE GUIDÉ PAR LA CURIOSITÉ

La curiosité sincère ouvre l'espace de découverte sans jugement.



UTILISER UN LANGAGE OUVERT ET SOUPLE

Des formulations douces, indirectes et permissives laissent le choix au subconscient.



CALIBRER ET AJUSTER EN TEMPS RÉEL

Observer les réponses non verbales pour affiner et approfondir en toute sécurité.



SUIVRE LE PROCESSUS INTÉRIEUR DU CLIENT

Laisser émerger à son rythme, sans précipiter ni orienter vers la réponse attendue.



EXEMPLES DE QUESTIONS PUISSANTES

- « Si cette réaction pouvait parler, que dirait-elle ? »
- « Quelle est la meilleure intention derrière ce comportement ? »
- « Que tenterait-elle d'éviter si elle ne faisait pas cela ? »
- « De quoi auriez-vous besoin pour vous sentir en sécurité dans le changement ? »
- « Quelles ressources avez-vous déjà en vous pour avancer ? »

Chaque question est une invitation au dialogue intérieur.
Chaque réponse est une clé de transformation.



FORMULATIONS HYPNOTIQUES À INTÉGRER

- ✦ « Peut-être qu'une partie de vous tente simplement de vous protéger... à sa manière. »
- ✦ « Et parfois... ce qui semble freiner... tente surtout d'éviter une souffrance plus grande. »
- ✦ « Laissez émerger ce qui est juste pour vous, au bon moment, à votre rythme. »
- ✦ « Vous avez en vous tout ce qu'il faut pour trouver de nouvelles solutions. »

Des mots simples, une intention claire,
un impact profond.



“ Les bonnes questions ne donnent pas des réponses.
Elles révèlent celles que le client porte déjà en lui. ”



1

FONDACTIONS
Comprendre

2

QUESTIONS-KIT
Explorer

3

PROTOCOLES-KIT
Transformer

3



PROTOCOLES-KIT

Transformer avec sécurité

Des étapes claires pour reprogrammer
les réponses protectrices



“

Transformer
ne veut pas dire
forcer le changement,
mais créer les conditions
pour qu'il devienne
naturel et durable.

”



Un protocole Hypno-Kit ne cherche pas à “supprimer” une résistance, mais à **comprendre** son intention, à l'**apaiser** et à lui permettre d'adopter une **nouvelle façon d'aider**.

Le changement devient alors un choix... et non une menace.

LES 6 ÉTAPES CLÉS D'UN PROTOCOLE HYPNO-KIT



CRÉER LA SÉCURITÉ

Installer un cadre sécurisant et un état de conscience favorable à l'exploration.



IDENTIFIER LA DÉFENSE

Mettre en lumière la partie protectrice et son intention positive.



DIALOGUER ET COMPRENDRE

Accueillir son message, ses craintes et ce qu'elle tente d'éviter.



RÉAJUSTER SA MISSION

Lui proposer un nouveau rôle plus adapté aux besoins actuels de la personne.



INTÉGRER LES NOUVELLES RESSOURCES

Ancrer les ressources et comportements souhaités pour soutenir le changement.



PROJETER ET RENFORCER

Se projeter dans le futur, consolider les nouvelles réponses et renforcer la confiance.



LES MÉCANISMES ACTIVÉS

- ✓ Réduction de la charge émotionnelle
- ✓ Création de nouvelles associations
- ✓ Réorganisation des perceptions
- ✓ Renforcement de l'alliance intérieure
- ✓ Ouverture vers de nouveaux choix



Le cerveau intègre ce qui est vécu comme sécurisant, cohérent et porteur de sens.



LES OUTILS HYPNOTIQUES COURAMMENT UTILISÉS

- ✓ Réification et dialogue de parties
- ✓ Métaphores et contes thérapeutiques
- ✓ Suggestion permissive et indirecte
- ✓ Futurisation et projection positive
- ✓ Ancrage et intégration somatique



Les outils ne sont pas des recettes, mais des leviers au service du processus du client.



ADAPTATION ET PERSONNALISATION

- ✓ Chaque protocole s'adapte à la personne
- ✓ Suivre le rythme et les signaux du client
- ✓ Respecter la singularité de son histoire
- ✓ Rester flexible dans l'ordre des étapes
- ✓ Reformuler, ajuster, affiner en séance



La souplesse du praticien est au service de la sécurité et de l'efficacité.

EXEMPLES DE TRANSFORMATIONS POSSIBLES



Passer de l'évitement à l'action alignée



Remplacer l'auto-critique par l'auto-bienveillance



Transformer la peur de l'inconnu en curiosité



Remplacer le besoin de contrôle par la confiance en soi



Libérer l'énergie bloquée pour avancer librement

“ Quand les défenses évoluent, la personne n'a plus besoin de lutter. ”
Elle choisit d'avancer.



À RETENIR

Un protocole bien mené ne change pas le client.
Il l'aide à redevenir auteur de ses choix.



DIALOGUER AVEC UNE DÉFENSE

Un protocole en 5 étapes pour transformer
avec sécurité et intelligence.



Ce protocole vous guide pour entrer en relation avec une défense intérieure afin de comprendre son intention positive, l'apaiser et lui permettre d'adopter de nouvelles façons de protéger.

Il ne s'agit pas de lutter contre elle, mais de l'écouter, de la respecter et de l'accompagner vers un nouveau rôle plus adapté pour vous.



INTENTION

Créer un dialogue intérieur sécurisant pour transformer avec bienveillance et ouvrir de nouvelles possibilités.

LES 5 ÉTAPES DU PROTOCOLE



1

SÉCURISER & ACCUEILLIR

Installer un cadre sécurisant et favoriser un état de détente profonde permettant l'exploration.



OBJECTIF

Créer une base de sécurité intérieure et une ouverture à l'exploration.



2

RÉIFIER LA DÉFENSE

Donner une forme, une image, un lieu ou une sensation à la défense pour pouvoir entrer en relation avec elle.



OBJECTIF

Rendre la défense accessible au dialogue.



3

EXPLORER SON RÔLE

Dialoguer avec la défense pour comprendre ce qu'elle cherche à protéger, son intention positive et ses besoins.



OBJECTIF

Découvrir la logique protectrice et le message positif derrière son comportement.



4

RÉAJUSTER SON RÔLE

Proposer à la défense de nouvelles options et l'inviter à adopter un rôle plus adapté, plus souple et plus ressource.



OBJECTIF

Permettre à la défense d'évoluer et d'adopter une nouvelle façon de protéger.



5

INTÉGRER & PROJETER

Intégrer les changements en profondeur et projeter le client dans des situations futures vécues différemment, avec plus de sécurité et de liberté.



OBJECTIF

Ancrer les changements dans le futur et renforcer la confiance intérieure.

LES OUTILS CLÉS UTILISÉS DANS CE PROTOCOLE



CALIBRATION

Observer pour s'ajuster avec précision.



SIGNALING

Utiliser les signaux idéomoteurs pour communiquer.



LANGAGE INDIRECT

Employer des formulations ouvertes et des métaphores pour faciliter l'émergence.



ANCRAGE

Installer des ressources de sécurité et de confiance.



PVF & SPH

Projeter et consolider les changements dans le temps.

“ Quand nous écoutons nos défenses, elles deviennent nos alliées. ”



1

FONDACTIONS
Comprendre

2

QUESTIONS-KIT
Explorer

3

PROTOCOLES-KIT
Transformer

4

PROTOCOLE
Le mini protocole

5



ÉTAPE
1

SÉCURISER & ACCUEILLIR

Installer un cadre sécurisant et favoriser
un état de détente profonde permettant l'exploration.



OBJECTIF DE L'ÉTAPE

- ✓ Créer un climat de sécurité intérieure.
- ✓ Installer la détente corporelle et mentale.
- ✓ Établir une alliance profonde avec le client.
- ✓ Ouvrir la porte à l'exploration intérieure.

“

Avant d'explorer,
nous créons un espace sûr
où chaque partie de vous
peut se sentir en confiance.

”

POURQUOI CETTE ÉTAPE EST ESSENTIELLE

Une défense n'accepte le dialogue que si elle se
sent en sécurité. Plus l'espace intérieur est stable,
plus l'exploration sera riche et constructive.



1. CALIBRATION ET PRÉSENCE

Observez, écoutez, ressentez.
La calibration fine vous permet
d'ajuster votre approche au
rythme et aux besoins du client.

- Respiration
- Micro-expressions
- Tension musculaire
- Tonalités de la voix
- Posture et mouvements
- Changements d'état



CLÉ

Suivez le client, ne le
précédez jamais.



2. CRÉER LA SÉCURITÉ

Installez un cadre verbal et non
verbal rassurant, prévisible et
bienveillant.

- Ton calme et posé
- Rythme lent et régulier
- Formulations permissives
- Respect total du rythme
- Droit d'interrompre
- Confidentialité affirmée



CLÉ

Le client doit sentir :
« Je suis en sécurité ici. »



3. FAVORISER LA DÉTENTE

Accompagnez l'entrée dans un
état de détente profonde grâce
à des suggestions simples et
efficaces.

- Focalisation de l'attention
- Respiration consciente
- Relâchement progressif
- Images apaisantes
- Lourdeur / légèreté
- Lâcher-prise mental



CLÉ

Laissez le corps guider
vers la détente.



4. ACCUEILLIR TOUTES LES PARTIES

Invitez le client à accueillir
toutes les parties de lui-même
avec bienveillance, sans jugement.

- Normaliser l'existence
des défenses
- Valoriser leur intention
positive
- Créer un espace d'acceptation
- Renforcer la confiance
intérieure



CLÉ

Chaque partie a sa raison
d'être et cherche à aider.



EXEMPLES DE FORMULATIONS

- ✦ “Vous pouvez, si c'est juste pour vous, commencer à laisser votre corps se détendre, à votre rythme...”
- ✦ “Chaque respiration peut être l'occasion de vous déposer un peu plus...”
- ✦ “Vous avez le droit de prendre tout le temps dont vous avez besoin...”
- ✦ “Dans cet espace, tout est accueilli, avec respect et bienveillance...”
- ✦ “Même les parties de vous qui sont là pour vous protéger ont leur place ici...”
- ✦ “Laissez émerger en vous un sentiment de sécurité et de confiance...”



À RETENIR

Plus la sécurité est profonde, plus le dialogue intérieur sera
authentique et le changement durable.



PHÉNOMÈNES RECHERCHÉS

- ✓ **DÉTENTE CORPORELLE**
Relâchement musculaire, respiration plus profonde et régulière.
- ✓ **FOCALISATION NATURELLE**
Attention qui se stabilise, esprit plus calme et disponible.
- ✓ **SENSATION DE SÉCURITÉ**
Sentiment intérieur de confiance et de soutien.
- ✓ **OUVERTURE INTÉRIEURE**
Disponibilité à explorer et à accueillir de nouvelles possibilités.
- ✓ **ALLIANCE THÉRAPEUTIQUE**
Relation de confiance renforcée entre le praticien et le client.



RÔLE DU PRATICIEN

Guide rassurant, présence stable, voix apaisante,
observateur attentif et accompagnateur bienveillant.

ÉTAPE
2

RÉIFIER LA DÉFENSE

Donner une forme, une image, un lieu
ou une sensation à la défense pour pouvoir
entrer en relation avec elle.

“
Ce que nous
pouvons rencontrer
intérieurement,
nous pouvons
comprendre,
et ce que nous
comprendons peut
évoluer.”



OBJECTIF DE L'ÉTAPE

- ✓ Rendre la défense accessible au dialogue.
- ✓ Lui donner une présence identifiable.
- ✓ Faciliter la communication et la compréhension.
- ✓ Respecter les mécanismes naturels de protection.

POURQUOI RÉIFIER UNE DÉFENSE ?

Une défense agit souvent en arrière-plan de manière automatique.
Lui donner une forme, c'est la sortir de l'invisible pour créer un
lien, comprendre son intention et l'inviter à collaborer.



COMMENT RÉIFIER UNE DÉFENSE ?



1. IMAGE OU REPRÉSENTATION

Inviter le client à percevoir
comment cette défense
pourrait se montrer si elle
avait une apparence.

- Forme, taille, couleur
- Personne, créature,
figure symbolique
- Objet, animal, même abstrait
- Mouvement ou posture



CLÉ

Il n'y a pas de bonne
ou de mauvaise image.
La première qui vient
est la bonne.



2. LIEU OU EMPLACEMENT

Explorer où cette défense
pourrait se trouver lorsqu'elle
est présente pour vous.

- Dans le corps (zone,
organe, tension...)
- Dans l'espace intérieur
(un lieu, une pièce...)
- À l'extérieur de vous
(un endroit, un territoire...)



CLÉ

Le lieu reflète souvent
sa fonction protectrice
et son mode d'action.



3. SENSATION OU ÉNERGIE

Inviter le client à sentir
comment cette défense
se manifeste dans le corps
ou dans l'énergie.

- Pression, chaleur, froid,
serrement, vibration...
- Densité, mouvement,
rythme...
- Intensité (faible, moyenne,
forte)



CLÉ

Les sensations donnent
accès à la dimension
émotionnelle et corporelle
de la défense.



4. NOM OU SYMBOLE

Si cela émerge naturellement,
inviter le client à lui donner
un nom ou un mot qui
la représente.

- Nom neutre ou symbolique
- Mot, titre, étiquette choisie
par le client
- Symbole ou métaphore
spontanée



CLÉ

Un nom ou un symbole
facilite le dialogue et
la reconnaissance.



EXEMPLES DE FORMULATIONS



Prenez un instant pour imaginer la forme que cette défense pourrait
avoir si elle se présentait à vous. Laissez venir ce qui vient naturellement :
sa forme, sa couleur, sa taille, sa texture...



Observez où vous la percevez. Dans votre corps, dans l'espace autour
de vous, ou peut-être dans un lieu particulier de votre monde intérieur...
Laissez-la prendre sa place.



Sentez maintenant comment cette défense se manifeste.
Est-ce une sensation de pression, de chaleur, de poids, de tension,
de vibration ? Laissez-vous simplement la sentir.



Si un nom, un mot ou un symbole vient pour la représenter,
laissez-le émerger. Il n'y a pas de bon ou de mauvais choix.



SIGNALING IDÉOMOTEUR

Écoutez le message que cette partie a à vous transmettre.
Lorsque vous l'aurez clairement perçu, faites-moi un signe.
(Par exemple, un mouvement du doigt, un léger appui du pied,
ou un autre signe convenu ensemble.)



TECHNIQUES & OUTILS UTILISÉS



CALIBRATION

Observer micro-expressions, respiration, tonus corporel,
changements de rythme ou de posture pour identifier
l'émergence.



SIGNALING IDÉOMOTEUR

Utiliser des signaux discrets pour permettre au client
de communiquer sans interrompre son exploration.



LANGAGE INDIRECT

Formulations ouvertes, métaphores et suggestions
permissives pour favoriser l'émergence naturelle.



ANCORAGE PRÉCOCE

Si une ressource émerge, l'ancrer pour soutenir
l'exploration à venir.



RAPPORT & RYTHME

Suivre le rythme du client, respecter ses pauses
et son mode de traitement.



Prenez le temps nécessaire. Certaines défenses se montrent immédiatement, d'autres plus lentement.
Votre posture d'accueil et de respect est la clé pour instaurer la confiance.



ÉTAPE
3

EXPLORER LE RÔLE DE LA DÉFENSE

Dialoguer avec la défense pour comprendre ce qu'elle cherche à protéger, son intention positive et les besoins qui se cachent derrière.

“

Derrière chaque défense se cache une intention positive : protéger, éviter une douleur, assurer une sécurité, ou préserver un équilibre intérieur.

”



OBJECTIF DE L'ÉTAPE

- ✓ Comprendre l'intention positive de la défense.
- ✓ Découvrir ce qu'elle cherche à protéger.
- ✓ Identifier les besoins et les valeurs associés.
- ✓ Établir une alliance et une coopération.
- ✓ Préparer le terrain pour le changement.

POURQUOI EXPLORER LE RÔLE DE LA DÉFENSE ?

La défense n'est jamais là « pour rien ». Elle agit pour aider.

En comprenant son rôle, vous transformez la résistance en partenaire du changement.

C'est en l'écouter que vous la rassurez et que vous pouvez l'inviter à évoluer.



LES AXES D'EXPLORATION



1. INTENTION POSITIVE

Explorer la raison d'être de cette défense et la fonction bénéfique qu'elle remplit.

- Que cherche-t-elle à éviter ?
- Que cherche-t-elle à préserver ?
- En quoi a-t-elle été utile jusqu'à maintenant ?



CLÉ

Toute défense a été utile à un moment donné.



2. CE QU'ELLE PROTÈGE

Identifier ce qui est précieux pour le client et que la défense cherche à protéger.

- Personne, souvenir, croyance, enfant intérieur...
- Besoins fondamentaux (sécurité, amour, estime, contrôle...).
- Valeurs et limites importantes.



CLÉ

La défense protège toujours quelque chose d'important.



3. LES BESOINS DERRIÈRE

Mettre en lumière les besoins non comblés ou les peurs qui se trouvent sous la défense.

- Peur de souffrir, d'être rejeté, d'échouer...
- Besoin de sécurité, de contrôle, de reconnaissance...
- Manque de ressources ou d'options.



CLÉ

Comprendre le besoin, c'est ouvrir la porte à une solution.



4. ALLIANCE ET COOPÉRATION

Inviter la défense à collaborer vers un objectif commun : plus de bien-être pour le client.

- Reconnaître son rôle positif.
- La rassurer sur la sécurité du changement.
- L'inviter à trouver de nouvelles façons d'aider.



CLÉ

Une défense rassurée accepte d'évoluer.



EXEMPLES DE FORMULATIONS & APPROCHES



Invitation à l'exploration
Imaginez que cette partie de vous puisse s'exprimer librement. Qu'aurait-elle à vous dire sur son rôle ?”



Écouter son message (signaling idéomoteur)
Écoutez le message que cette partie a à vous transmettre. Et lorsque vous l'aurez, faites-moi un signe.”



Mettre en lumière l'intention
Peut-être qu'elle cherche simplement à vous protéger, à sa manière, du mieux qu'elle sait.”



Comprendre ce qu'elle protège
Qu'est-ce qui est si précieux pour elle qu'elle a besoin de se montrer aussi vigilante ?”



Explorer les besoins
De quoi aurait-elle besoin pour se sentir en sécurité autrement, sans devoir vous freiner autant ?”



Inviter à la coopération
Et si elle acceptait de vous aider d'une nouvelle manière, qui vous permette d'avancer tout en restant en sécurité ?”



SIGNALING IDÉOMOTEUR

Utilisez un signe discret (pression du pouce et de l'index, mouvement du doigt, contraction du pied...) pour recevoir des réponses oui/non ou confirmer l'émergence d'un message, d'une émotion ou d'une image.



TECHNIQUES & OUTILS UTILISÉS



CALIBRATION

Observer l'état corporel, la respiration, les micro-expressions et les changements de ton ou de rythme pour guider l'exploration.



SIGNALING IDÉOMOTEUR

Obtenir des réponses discrètes (oui/non, plus/moins) et valider la réception des messages.



LANGAGE INDIRECT

Utiliser des formulations ouvertes, métaphores et suggestions permissives pour favoriser l'émergence.



REFLETS & REFORMULATIONS

Refléter ce qui émerge pour montrer que vous comprenez et inviter à approfondir.



ANCRAGE PRÉCOCE

Ancrer les ressources qui apparaissent (confiance, sécurité, apaisement...) pour soutenir le processus.



PHÉNOMÈNES RECHERCHÉS



Relâchement et confiance



Ouverture intérieure



Émergence d'images ou d'idées



Réponses idéomotrices



Sentiment de coopération



En comprenant le rôle de la défense, vous ne la combattez plus : vous l'invitez à devenir votre alliée. C'est un pas essentiel vers un changement durable et respectueux de votre équilibre intérieur.



ÉTAPE
4

RÉAJUSTER LE RÔLE

Transformer la défense pour qu'elle adopte un nouveau rôle plus adapté, plus souple et aligné avec les besoins actuels du client.

“ Une défense n'a pas besoin d'être supprimée, elle a besoin d'évoluer. En lui offrant un nouveau rôle, vous libérez l'énergie qu'elle mobilise pour vous protéger. ”



OBJECTIF DE L'ÉTAPE

- ✓ Offrir à la défense un nouveau rôle plus utile.
- ✓ Renforcer les ressources et la sécurité intérieure.
- ✓ Transformer sans forcer ni supprimer.
- ✓ Installer de nouveaux choix et comportements.
- ✓ Ancrer un fonctionnement plus souple et flexible.

POURQUOI RÉAJUSTER LE RÔLE ?

La transformation se fait par évolution, pas par affrontement.

En donnant à la défense un nouveau rôle aligné avec l'intention du client, elle devient une alliée au lieu d'un obstacle.

C'est en lui offrant une place juste que vous libérez son énergie et ouvrez la voie au changement durable.



LES AXES DE RÉAJUSTEMENT



1. NOUVEAU RÔLE PLUS JUSTE

Inviter la défense à prendre un rôle qui répond encore à son intention positive, mais d'une manière plus adaptée.

- Quel nouveau rôle pourrait-elle adopter aujourd'hui ?
- Comment pourrait-elle continuer à vous protéger autrement ?
- Qu'est-ce qui serait plus utile pour vous maintenant ?



CLÉ

On ne retire pas un rôle, on en propose un meilleur.



2. RESSOURCES ET SÉCURITÉ

Renforcer les ressources du client pour soutenir ce nouveau rôle et créer un sentiment de sécurité intérieure.

- Quelles ressources peuvent l'aider à se sentir en sécurité ?
- De quoi a-t-elle besoin pour se sentir soutenue ?
- Quels appuis peut-elle activer en elle ou autour d'elle ?



CLÉ

Plus de ressources = plus de flexibilité.



3. NOUVEAUX CHOIX ET COMPORTEMENTS

Permettre à la défense d'explorer de nouvelles façons d'agir, de réagir et de s'exprimer.

- Quelles nouvelles réactions pourraient être possibles ?
- Comment pourrait-elle s'exprimer différemment ?
- Qu'est-ce qui serait bénéfique d'essayer maintenant ?



CLÉ

De nouveaux choix créent de nouvelles possibilités.



4. INTÉGRATION ET ANCRAGE

Intégrer ce nouveau rôle et ancrer cette transformation dans le corps, les émotions et le comportement.

- Comment ce nouveau rôle s'intègre-t-il naturellement ?
- Qu'est-ce qui l'aidera à tenir dans le temps ?
- Comment pouvez-vous le renforcer chaque jour ?



CLÉ

Ce qui est ancré devient naturel et durable.



EXEMPLES DE FORMULATIONS & APPROCHES



INVITATION À L'EXPLORATION

Imaginez que cette partie de vous puisse évoluer et adopter un nouveau rôle, tout en continuant à vous protéger. Quel serait ce nouveau rôle idéal aujourd'hui ?



ÉCOUTER SON MESSAGE (SIGNALING IDÉOMOTEUR)

Écoutez le message que cette partie a à vous transmettre. Et lorsque vous l'aurez, faites-moi un signe."



PROPOSITION DE NOUVELLE MISSION

Et si cette partie de vous choisissait maintenant une mission plus légère, plus utile et plus efficace pour vous accompagner ?



EXPLORER LES CHOIX POSSIBLES

Quelles nouvelles façons d'agir ou de réagir pourrait-elle essayer, qui seraient à la fois protectrices et bénéfiques pour vous ?



RENFORCER LES APPUIS

Quelles ressources, quelles personnes ou quels soutiens peuvent lui donner confiance pour adopter ce nouveau rôle ?



SIGNALING IDÉOMOTEUR

Utilisez un signe discret (pression du pouce et de l'index, mouvement du doigt, contraction du pied...) pour recevoir des réponses oui/non ou confirmer une image, un ressenti, une intention.



TECHNIQUES & OUTILS UTILISÉS



CALIBRATION

Observer l'état corporel, les micro-expressions, la respiration et les changements de ton ou de rythme.



SIGNALING IDÉOMOTEUR

Obtenir des réponses discrètes (oui/non, plus/moins) et valider la réception des messages.



LANGAGE INDIRECT

Utiliser des métaphores, suggestions ouvertes et récits pour favoriser l'émergence.



REFLETS & REFORMULATIONS

Refléter ce qui émerge pour montrer que vous comprenez et inviter à approfondir.



ANCRAGE PRÉCOCE

Ancrer les ressources et le nouveau rôle (confiance, sécurité, apaisement...) pour soutenir le changement.



PHÉNOMÈNES RECHERCHÉS



Relâchement et confiance



Ouverture intérieure



Émergence d'images ou d'idées



Réponses idéomotrices



Sentiment de coopération



En donnant à la défense une nouvelle mission, vous transformez un **obstacle** en **allié**. C'est ainsi que la résistance se mue en **force** et que le changement devient **possible** et **durable**.



ÉTAPE
5

INTÉGRER ET PROJETER

Intégrer le nouveau rôle dans le quotidien du client
et l'orienter vers l'avenir avec confiance et autonomie.

“

Lorsque la défense
est intégrée, elle devient
une force intérieure
au service de la vie.
Elle n'a plus besoin
de se battre, elle sait
quand agir et comment
se retirer.

”



OBJECTIF DE L'ÉTAPE

- ✓ Intégrer le nouveau rôle de la défense.
- ✓ Renforcer son ancrage dans le corps et dans le quotidien.
- ✓ Projeter le client dans des situations futures.
- ✓ Favoriser l'autonomie, la confiance et la flexibilité.
- ✓ Clôturer et consolider le changement.

POURQUOI INTÉGRER ET PROJETER ?

L'intégration rend le changement naturel et durable.
La projection prépare le client à utiliser sa défense de manière
adaptée et efficace dans sa vie future.
C'est en vivant le nouveau rôle que la transformation
devient une seconde nature.



LES AXES D'INTÉGRATION ET DE PROJECTION



1. INTÉGRATION CORPORELLE ET ÉMOTIONNELLE

Ancrer le nouveau rôle dans le corps
et les émotions pour qu'il devienne
naturel et accessible.

- Comment ce nouveau rôle
se ressent-il dans le corps ?
- Quelles émotions l'accompagnent
désormais ?
- Qu'est-ce qui change à l'intérieur
de vous ?



CLÉ

Le corps et les émotions
valident le changement.



2. TEST DANS DES SITUATIONS FUTURES

Imaginer et vivre mentalement
de nouvelles situations pour
expérimenter le nouveau rôle.

- Dans quelles situations pourriez-vous
utiliser ce nouveau rôle ?
- Qu'est-ce que cela vous permet
de faire de différent ?
- Comment saurez-vous que c'est
le bon moment pour l'activer ?



CLÉ

La répétition mentale crée
de nouveaux automatismes.



3. FLEXIBILITÉ ET ADAPTATION

Renforcer la capacité à ajuster
ce nouveau rôle selon le contexte
et les besoins.

- Comment saurez-vous adapter
son intensité ?
- Que ferez-vous si quelque chose
d'inattendu se présente ?
- Qui ou quoi peut vous aider
à rester aligné(e) ?



CLÉ

La flexibilité rend la défense
au service de la vie.



4. PROJECTION ET AUTONOMIE

Se projeter dans l'avenir avec
confiance et se donner les moyens
de continuer par soi-même.

- Comment voyez-vous votre vie
dans quelques mois / années ?
- Que souhaitez-vous continuer
à nourrir ?
- Quel est votre premier pas
concret dès aujourd'hui ?



CLÉ

L'autonomie est la clé d'un
changement durable.



EXEMPLES DE FORMULATIONS & APPROCHES



INVITATION À L'EXPLORATION

Imaginez-vous dans une situation future où vous utilisez ce nouveau rôle.
Observez comment vous agissez, ce que cela vous apporte.



ÉCOUTER SON MESSAGE (SIGNALING IDÉOMOTEUR)

Écoutez le message que cette partie a à vous transmettre maintenant
qu'elle a pris ce nouveau rôle. Et lorsque vous l'aurez, faites-moi un signe.



MISE EN LUMIÈRE DES RESSOURCES

Quelles ressources en vous ou autour de vous vont soutenir ce nouveau rôle
au quotidien ? Comment pouvez-vous y accéder facilement ?



PROJECTION POSITIVE

Projetez-vous dans quelques mois. Qu'est-ce qui sera différent ?
Qu'est-ce qui sera plus simple, plus fluide ?



RENFORCEMENT DE LA CONFIANCE

Qu'est-ce qui vous donne confiance pour continuer à utiliser ce nouveau rôle ?
Comment pouvez-vous vous rappeler cette confiance au quotidien ?



SIGNALING IDÉOMOTEUR

Utilisez un signe discret (pression du pouce et de l'index, mouvement du doigt,
contraction du pied...) pour ancrer votre nouveau rôle et y accéder facilement.



TECHNIQUES & OUTILS UTILISÉS



CALIBRATION

Observer l'état corporel, les micro-expressions,
le tonus et le rythme pour mesurer l'intégration.



SIGNALING IDÉOMOTEUR

Obtenir des réponses discrètes (oui/non, plus/moins)
et valider la réception des messages.



LANGAGE INDIRECT

Utiliser des métaphores, suggestions ouvertes et récits
pour favoriser l'intégration naturelle.



REFLETS & REFORMULATIONS

Refléter ce qui émerge pour renforcer la prise
de conscience et l'appropriation.



ANCRAGE

Ancrer le nouveau rôle dans le corps et dans le temps
pour le rendre accessible en toutes circonstances.



PHÉNOMÈNES RECHERCHÉS



Sensation
d'alignement



Confiance
et sécurité



Projection
positive



Motivation
et élan



Autonomie
et stabilité



Vous avez désormais intégré un nouveau rôle pour votre défense.
Il est temps de l'incarner, de l'utiliser et de continuer à grandir.





QUI SUIS-JE ?

LAETITIA BOUTEFEU

*Hypnothérapeute & formatrice en hypnose,
au service des praticiens et de leurs clients.*

Passionnée par l'humain et par le potentiel de transformation qui sommeille en chacun de nous, j'accompagne depuis plusieurs années des personnes vers plus de mieux-être et des praticiens vers plus d'impact.

Mon engagement : vous transmettre des outils concrets, efficaces et inspirants pour que vous puissiez, à votre tour, faire une réelle différence dans la vie de vos clients.

“ Ma mission est de vous aider à révéler le meilleur de vous-même pour accompagner vos clients avec justesse, éthique et impact. ”

MON EXPERTISE À VOTRE SERVICE



HYPNOTHÉRAPEUTE CERTIFIÉE

J'accompagne des personnes dans leurs objectifs de changement en utilisant l'hypnose comme un levier puissant et respectueux.



Coach certifiée
Coaching du stress & du burn out



En spécialisation
Onco coaching



FORMATRICE EN HYPNOSE POUR PRATICIENS

Je transmets des connaissances et des outils issus de mon expérience de terrain pour vous permettre de développer vos compétences avec confiance et autonomie.



Formations complètes,
pratiques et opérationnelles



Approche humaine,
éthique et bienveillante

MON ENGAGEMENT



Aider chaque praticien, novice ou expérimenté, à développer ses compétences et à trouver sa juste place.



Cultiver la curiosité et l'imagination, essentielles pour créer des accompagnements uniques et sur-mesure.



Encourager l'envie d'aller toujours plus loin, car notre métier est une aventure passionnante au service de nos clients.



Favoriser l'échange, le partage et l'entraide, parce que nous grandissons ensemble.

“

*Ce métier est un chemin d'apprentissage et d'évolution permanente.
Plus nous nourrissons notre expertise,
plus nous avons l'impact de transformer des vies.*



**Vous avez la passion d'aider.
Je vous donne les clés pour aller plus loin.**



HYPNO-KIT : VOTRE ALLIÉ POUR GRANDIR EN TANT QUE PRATICIEN

Des protocoles prêts à l'emploi, des outils pratiques et des ressources inspirantes pour enrichir vos séances et transformer chaque accompagnement.



DES PROTOCOLES
CLÉS EN MAIN



DES OUTILS
PRATIQUES
ET POLYVALENTS



UN GAIN DE TEMPS
ET DE CONFIANCE



DES RÉSULTATS
QUI FONT
LA DIFFÉRENCE



DÉCOUVREZ
L'OFFRE HYPNO-KIT



www.hypno-kit.com



Continuons à faire rayonner l'hypnose, à grandir ensemble et à avoir un impact positif durable.

Merci de votre confiance et bienvenue dans la communauté Hypno-Kit !

Laetitia 

VOUS AVEZ LES CLÉS



MERCI D'AVOIR TÉLÉCHARGÉ CE GUIDE

Vous venez de parcourir les 5 étapes clés
pour transformer la défense en alliée du changement.

Vous détenez maintenant une boussole précieuse
pour guider vos accompagnements avec justesse,
souplesse et impact.



5 ÉTAPES
1 FIL ROUGE
VOTRE EXPERTISE
VOTRE IMPACT



FAITES-VOUS CONFIANCE.

Vous avez les clés. Chaque client est unique, chaque accompagnement est vivant.

Ce mini protocole est un fil rouge, une structure précieuse...
mais c'est vous qui en tissez la richesse.

Laissez votre expertise, votre intuition et votre présence guider
l'application de chaque étape.

Vous êtes l'outil le plus puissant du changement.

“ Un protocole
n'est pas une recette
figée, c'est un cadre
qui vous laisse
la liberté d'être
pleinement vous. ”

À RETENIR



1 SÉCURISER ET ACCUEILLIR

Créer un espace sûr
pour que la défense
puisse se révéler.



2 RÉIFIER LA DÉFENSE

Donner forme et voix
à cette partie pour entrer
en relation avec elle.



3 EXPLORER SON RÔLE

Comprendre son intention
positive et les besoins
qu'elle protège.



4 RÉAJUSTER LE RÔLE

Transformer la fonction
de la défense pour mieux
servir le client.



5 INTÉGRER ET PROJETER

Ancrer ce nouveau rôle
et se projeter vers
un avenir aligné.



ET MAINTENANT, ALLEZ PLUS LOIN AVEC HYPNO-KIT

Ce guide n'est qu'un aperçu de la puissance de l'approche Hypno-Kit.
Découvrez le kit complet de protocoles hypnotiques, prêts à l'emploi,
pour transformer chaque séance en une expérience profonde, efficace
et mémorable.



DES PROTOCOLES
CLÉS EN MAIN



DES OUTILS PRATIQUES
ET POLYVALENTS



UN GAIN DE TEMPS
ET DE CONFIANCE



DES RÉSULTATS
QUI FONT LA DIFFÉRENCE

DÉCOUVRIR L'OFFRE HYPNO-KIT →

 www.hypno-kit.com



VOUS FAITES UNE DIFFÉRENCE

En aidant vos clients à transformer leurs blocages en forces, vous les guidez vers plus de liberté intérieure,
de confiance et d'épanouissement.

Merci d'être un acteur du changement.

Continuez à faire rayonner votre lumière !



HYPNO-KIT
L'ESSENTIEL DE L'HYPNOSE
À PORTÉE DE MAIN



COMPRENDRE • EXPLORER • TRANSFORMER • RÉAJUSTER • INTÉGRER
UN FIL ROUGE, VOTRE EXPERTISE, DES CHANGEMENTS DURABLES

SUIVEZ-NOUS

