



# INSTITUT MILTON H. ERICKSON QUÉBEC

## Atelier : l'art de se protéger par l'autohypnose

Animateur : Michel Kérouac, PSYCHOTHÉRAPEUTE, MA, TCF, PS. ÉD.,  
TITULAIRE DE FORMATION

**Quand :** Samedi, 12 novembre 2011 - de 9h à 16h30

**Où :** 33 Beaudette, Canton-de-Hatley, Qc

**Coût :** 90.00\$ + TPS (4.50\$) et TVQ 8.03\$) = **102.53\$**

### Pourquoi apprendre l'autohypnose?

- Qu'est-ce que l'état hypnotique, l'autohypnose?
- Les signes à connaître pour sa pratique, ses contre indications.
- Pour diminuer le mauvais stress.
- Pour s'auto protéger.
- Pour puiser et accéder à nos ressources intérieures.
- Pour nous aider dans une démarche de croissance.
- Pour augmenter notre estime personnelle, notre confiance en soi.
- Pour aider à cesser ou diminuer certains comportements non souhaités.
- Pour mieux gérer la douleur physique ou la souffrance psychologique.

### Objectif de l'atelier :

Le participant(e) apprendra à se servir de l'autohypnose et par la suite, réutiliser cette approche, uniquement pour lui ou elle-même, dans différentes situations de vie courante.

### Thèmes développés lors de l'atelier

#### **Qu'est-ce que l'hypnose?**

- Démystifier le côté magique de l'hypnose;
- L'hypnose semi-traditionnelle;
- L'hypnose stratégique et ericksonienne.
- Apprendre à installer pour soi des fusibles de protection.

#### **Qu'est-ce que l'auto hypnose?**

- Ses indications, ses utilisations, ses contre-indications, ses fusibles de protection

#### **Apprentissage de techniques d'autohypnose et ses amalgames**

**constructifs :** Utilisation de cette technique avant tout pour soi.

**POUR INSCRIPTION :**

Veillez contacter le secrétariat à l'Institut Milton H. Erickson du Québec au numéro suivant : 1 (819) 842-4148. Ou par courriel au : [kerouac@videotron.ca](mailto:kerouac@videotron.ca).  
Merci de nous faire parvenir votre chèque avec le bulletin d'inscription.  
Site : [www.ericksonquebec.org](http://www.ericksonquebec.org)

**MERCI DE NOUS RETOURNER PAR LA POSTE, CE BULLETIN DÛMENT SIGNÉ**

**BULLETIN D'INSCRIPTION**  
**Journées d'atelier sur l'autohypnose et**  
**Gestion du mauvais stress**

**Le 12 novembre 2011**

**Coût : 102.53\$**

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Ville : ..... Pays : .....

Code postal : ..... Profession : .....

Tél. personnel : ..... Tél. prof. : .....

Télécopieur : ..... Courriel : .....

Signature : .....

Lieu et date : .....

**Libeller votre chèque à :** Institut Milton H. Erickson du Québec Inc.

**Faites parvenir vos chèques :** Institut Milton H. Erickson du Québec Inc.  
33, Beaudette  
Canton-de-Hatley (Québec) J0B 2C0

**Pour obtenir plus de renseignements communiquez au**

1- 819-842-4148 et fax : 1-819-842-4549

**Courriel :** [ericksonquebec@ericksonquebec.org](mailto:ericksonquebec@ericksonquebec.org)

**Notre site :** [www.ericksonquebec.org](http://www.ericksonquebec.org)