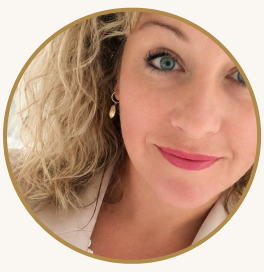
Hypnotic' Ally

CATALOGUE DES FORMATIONS · 2026 – 2027

Former les adultes, *autrement.*

Le regard d'une hypnothérapeute, l'expérience d'une femme de terrain, la rigueur d'une formatrice certifiée.

COMMUNICATION ET RELATIONS · STRESS ET ÉMOTIONS · MANAGEMENT
SOIN ET RELATION D'AIDE · PÉDAGOGIE · JEUNESSE · SÉCURITÉ



Allison Lécuyer

FORMATRICE CONSULTANTE · HYPNOTHÉRAPEUTE

07 82 67 81 26 · contact@hypnotically.fr
Toulouse · Haute-Garonne, Tarn, Tarn-et-Garonne

hypnotically.fr

POURQUOI TRAVAILLER AVEC MOI

Je ne suis pas *une formatrice de plus.*

La plupart des formations s'adressent à la tête. Les miennes s'adressent à la personne entière : ce qu'elle pense, ce qu'elle ressent, ce que vit son corps sous pression et la place qu'elle occupe dans son équipe. C'est cette approche globale qui fait qu'une formation tient encore le lundi suivant.

1
Le regard de la thérapeute

Chaque semaine en cabinet, j'accompagne des personnes dans leur stress, leurs blocages et leurs changements. En formation, je repère ce qui coince vraiment chez un participant, au-delà de ce qu'il dit, et je sais quoi en faire.

2
J'ai été de l'autre côté

Police nationale, grande distribution, création d'entreprise, management d'équipe, formation. J'ai occupé les postes de ceux que je forme. Les stagiaires le sentent vite : je ne récite pas, je sais de quoi je parle.

3
Une pédagogie qui laisse des traces

Des jeux qui n'infantilisent pas, 80 % de pratique sur les situations réelles des participants, et ce que les neurosciences disent de la mémoire : on ne repart pas avec des notes, on repart avec des outils.

UNE APPROCHE GLOBALE DE LA PERSONNE

La tête

Comprendre ce qui se passe, avec des repères solides issus des neurosciences.

Les émotions

Les reconnaître, les traverser, s'en servir au lieu de les subir.

Le corps

Respiration, posture, ancrage : ce qui se joue avant même qu'on parle.

Le collectif

La place de chacun, ce qui circule entre les personnes d'une équipe.

> *Plus de quinze ans de terrain, de la sécurité publique au commerce, de la création d'entreprise à la formation d'adultes : je connais les journées de ceux que je forme.*

Ce que vivent vos participants

- À chaque apport, un exemple général et un exemple tiré de leur métier.
- Des mises en situation sur leurs vraies difficultés, jamais des cas d'école.
- Des outils simples, utilisables dès le lendemain.
- Des rappels et un carnet de bord pour que ça tienne après la formation.

Diplômes et certifications

- Titre professionnel Formateur professionnel d'adultes, RNCP niveau 5
- Formatrice SST certifiée INRS · Référente handicap (Agefiph)
- Hypnose ericksonienne (dont hypnoanalgésie), thérapies brèves et systémiques, coach en performance mentale
- Auteure de *Les Règles du Jeu*

01 Communication et relations

Décoder ce qui se joue derrière les comportements : c'est le cœur de mon métier de thérapeute.

Décoder les comportements pour mieux communiquer SIGNATURE

Derrière un comportement, il y a un besoin. Lire les profils, comprendre ce qui braque et ce qui ouvre, adapter son message à chacun.

1 JOUR
Tout public

Gérer les conflits et les désaccords

Ce qui se passe dans le corps quand on est pris à partie, les mots qui enveniment et ceux qui désamorcent, trouver une issue commune.

1 À 2 JOURS
Tout public

Le poids des mots : communication assertive

Dire ce que l'on veut plutôt que ce qu'on ne veut pas, formuler une consigne qui passe, répondre à une objection, écouter vraiment.

1 JOUR
Tout public

Désamorcer l'agressivité d'un client, d'un usager, d'un patient

Repérer la montée en tension, les postures et les phrases qui apaisent, savoir quand se retirer, ne laisser personne seul après.

1 JOUR
Accueil, relation client, soin

Prendre la parole avec aisance

Gérer le trac, structurer son message, tenir un auditoire, préparer mentalement le moment redouté.

1 JOUR
Tout public

02 Stress, émotions et prévention

Des techniques simples, utilisables debout, en trois minutes, sans matériel. En complément de votre démarche de prévention, jamais à sa place.

Gérer son stress et ses émotions

Comprendre la mécanique du stress, s'entraîner à deux ou trois techniques de régulation, les appliquer aux situations réelles de son poste.

1 À 2 JOURS
Tout public

Prévenir l'usure professionnelle

Charge mentale, signaux d'épuisement chez soi et chez les autres, savoir en parler et à qui, récupérer après une période intense.

1 JOUR
Équipes et managers

Sommeil et récupération

Ce qui abîme le sommeil des actifs, horaires décalés et travail de nuit compris, et ce qui le répare.

2 H À ½ JOUR
Tout public

Confiance en soi et affirmation de soi

Repérer ses schémas, oser dire et demander, poser une limite sans agressivité.

1 À 2 JOURS
Tout public

Préparation mentale : être performant sous pression

Visualisation, ancrage, routines : préparer un examen, un entretien, une échéance, un moment à fort enjeu.

½ À 1 JOUR
Candidats, équipes, sportifs

03 Management

Pour les managers de proximité, les nouveaux managers et ceux qui tiennent les équipes au quotidien.

Les bases du management

2 JOURS
Managers, chefs d'équipe

Adapter son style à chaque personne, fixer et suivre des objectifs, intégrer un nouveau, faire accepter un changement, recadrer sans démotiver, construire son plan d'action. 16 outils et des jeux pédagogiques.

Manager de proximité : trouver et tenir sa posture

1 À 2 JOURS
Nouveaux managers

Entre la direction et l'équipe, sans devenir ni copain ni gendarme. Poser un cadre, dire non, rester soi-même sous pression.

Recadrer et mener les entretiens difficiles

1 JOUR
Managers

Dire ce qui ne va pas sans abîmer la relation, annoncer une mauvaise nouvelle, gérer un désaccord. Entraînement en jeux de rôle sur les situations des participants.

Conduire le changement et lever les résistances

1 JOUR
Managers, chefs de projet

Ce que le cerveau perçoit d'un changement, la carte des résistances, annoncer en 4 temps, convaincre sans forcer.

Intégrer et former un nouveau

1 JOUR
Tuteurs, maîtres d'apprentissage

Le parcours d'intégration, le tutorat, transmettre un geste métier en montrant, expliquant, faisant faire et faisant écrire.

04 Soin et relation d'aide

Pour les équipes soignantes et médico-sociales. Toujours en complément des pratiques et des protocoles médicaux.

Communication thérapeutique au service du soin

1 À 2 JOURS
Soignants

Les mots qui apaisent et ceux qui inquiètent, accompagner un geste douloureux ou anxiogène, détourner l'attention, rassurer un patient ou un enfant.

Hypnose : initiation à l'hypnoanalgésie

2 JOURS
Soignants

Bases neurophysiologiques, techniques simples utilisables pendant les soins, cadre déontologique, autohypnose du soignant. En complément de l'antalgie.

Familles et aidants : tenir la relation quand elle se complique

1 JOUR
Soin, médico-social

Colère, culpabilité, demandes impossibles : rester professionnel et humain à la fois.

05 Pédagogie et formation

Pour celles et ceux qui transmettent : formateurs, tuteurs, équipes pédagogiques.

Animer une formation qui laisse des traces

Pédagogie active, jeux pour adultes, ce que disent les neurosciences de la mémoire (rappel, espacement, plusieurs canaux), évaluer les acquis.

2 JOURS
Formateurs, tuteurs

Accueillir une personne en situation de handicap en formation

Adapter le parcours, les supports et les évaluations, travailler avec les relais.

½ JOUR
Équipes pédagogiques

06 Jeunesse et établissements

Collèges, lycées, structures jeunesse. Un mode exclusivement pédagogique.

Compétences psychosociales des élèves

Stress et émotions, attention, relations et conflits, sommeil et écrans, prise de parole. Par niveau, en séances réparties sur l'année.

CYCLE
Élèves de collège et lycée

Repérer un jeune qui va mal et savoir quoi en faire

Les signaux, la première conversation, les relais. Vie scolaire et surveillants compris : ce sont eux qui voient tout.

½ À 1 JOUR
Équipes éducatives

07 Sécurité

Sauveteur Secouriste du Travail (SST) et MAC SST

Formation initiale et maintien et actualisation des compétences, animés au sein d'un organisme habilité par l'INRS, avec son matériel.

2 JOURS / 1 JOUR
Salariés

Un thème qui n'apparaît pas ici ?

Ce catalogue décrit ce que j'anime le plus souvent, pas une liste fermée. Je construis aussi des formations sur mesure à partir de ce que vivent vos équipes, ou j'anime votre propre programme.

TRAVAILLER ENSEMBLE

Comment *j'interviens*

Organismes de formation

- J'anime vos programmes tels quels, en inter ou en intra.
- Ou je vous propose les miens, clés en main.
- Je fournis ce qu'exige votre suivi qualité : positionnement, déroulé, supports, évaluations avant et après, émargements, bilan.
- Disponible en renfort ponctuel comme sur la durée.

Entreprises et établissements

- Formations en intra, construites à partir de vos situations réelles.
- Un échange préalable pour comprendre votre contexte, un bilan à la fin.
- Une séance de reprise quelques semaines après, pour que ça tienne.
- Ce qu'une personne me confie ne remonte jamais nominativement.

LES FORMATS

2 heures	½ journée	1 à 3 jours	Cycle
Atelier, conférence interactive	Un outil, bien entraîné	La formation complète	Séances réparties sur l'année

- **Où** : Toulouse et toute la Haute-Garonne, le Tarn et le Tarn-et-Garonne ; plus loin sur demande. Certains modules en visio.
- **Tarifs** : sur devis, selon le format, le nombre de participants et le déplacement.

Allison Lécuyer

FORMATRICE CONSULTANTE · HYPNOTHÉRAPEUTE

07 82 67 81 26 · contact@hypnotically.fr · hypnotically.fr

SIRET 818 666 927 00046 · Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 76 31 15499 31 auprès du préfet de région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

hypnotically.fr