

HYPNOtherap *ia*



Carnet de route

Le praticien en hypnose



Et si, pour une fois, c'était à ton tour d'être accompagné-e ?

En tant que professionnel·le du soin, de l'accompagnement ou de la relation d'aide, tu es souvent celui ou celle qui écoute, qui soutient, qui tient l'espace.

Hypnotherap-IA a été pensée pour t'offrir une aide alignée, personnalisée, et respectueuse de ton rythme.

Pourquoi Hypnotherap-IA ?

Hypnotherap-IA est un allié discret et efficace.

Un soutien dans l'ombre pour que tu puisses rester dans la lumière de la relation.

Hypnotherap-IA, c'est un outil conçu par une hypnothérapeute (Laetitia Boutefeu) pour des hypnothérapeutes, qui te permet de :



Créer des audios sur-mesure à destination de tes clients,



Générer en quelques clics des scripts personnalisés et modifiables,

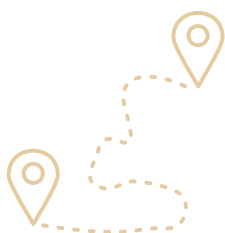


Proposer un accompagnement autonome entre deux séances, tout en le monnayant si tu le souhaites.



Ce carnet n'est pas un manuel **C'est une carte**

Il ne te donne pas une méthode à suivre au pas à pas, mais un itinéraire balisé que tu peux explorer à ton rythme.



À chaque étape, tu trouveras :

- Des points de repère pour t'orienter,
- Des outils pour avancer avec plus de clarté,
- Des propositions pour alléger ton sac à dos (mental et émotionnel),
- Un copilote discret : Hypnotherap-IA, qui reste là si tu as besoin d'un coup de main ou d'une suggestion de détour.

1

Le point
de départ

2

La direction
claire

3

Le plan
de route

4

La conduite
intuitive

5

Le prolongement

6

L'élan
durable

Étape 1



Le point de départ

Faire le point, se recentrer, ouvrir une nouvelle voie dans sa pratique.

Je me situe...

Un moment pour observer où j'en suis, avec curiosité et bienveillance.

Depuis combien de temps j'accompagne en hypnose ?

- ☐ Je débute tout juste
- ☐ Moins d'un an
- ☐ 1 à 3 ans
- ☐ Plus de 3 ans

Mon rythme actuel de séances :

- ☐ Moins d'1 séance par semaine
- ☐ 1 à 3 séances par semaine
- ☐ 4 à 10 séances par semaine
- ☐ Plus de 10 séances par semaine

Ce que ce rythme me permet

(ce que je savoure, ce qui est fluide) :

Ce que j'aimerais ajuster, fluidifier ou transformer

1

Le point
de départ

2

La direction
claire

3

Le plan
de route

4

La conduite
intuitive

5

Le prolongement

6

L'élan
durable

J'identifie mes forces

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

J'identifie mes besoins

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Ce que j'aime profondément dans ma posture de praticien.ne

Les situations qui me challengent le plus en ce moment

- ☐ Clients peu bavards
- ☐ Manque d'inspiration dans les scripts
- ☐ Besoin de renouvellement
- ☐ Charge mentale / manque de temps
- ☐ Difficulté à créer des suivis évolutifs

Autres



HYPNOtherap *ia*
Une ressource à mes côtés

- **Génération rapide de scripts personnalisés** (*Gagner du temps dans la préparation*)
- **De nouvelles formes, de nouveaux tons** (*Varier les styles et les approches*)
- **Des métaphores inédites, des rituels symboliques** (*Retrouver un souffle créatif*)
- **Questionnaire intelligent pour un script sur mesure** (*Adapter chaque séance au client*)
- **Création d'un audio unique à remettre au client** (*Ancrer la séance dans le temps*)
- **Scripts de suivi selon l'étape du changement** (*Suivre l'évolution sur plusieurs séances*)
- **Outil invisible, complémentaire, non intrusif** (*Valoriser mon savoir-faire sans m'épuiser*)

À ce stade, ce que je choisis de tester, d'oser ou de réinventer,
avec ou sans Hypnotherap-IA :

1

Le point
de départ

2

La direction
claire

3

Le plan
de route

4

La conduite
intuitive

5

Le prolongement

6

L'élan
durable

Étape 2

La direction claire

Clarifier l'objectif de la séance. Parce qu'une séance réussie commence par une intention claire, ancrée et alignée.

Le cadre objectif – Ma trame d'exploration

À remplir pour poser un objectif thérapeutique clair, centré sur le client et propice à une séance structurée et inspirée.

Objectif formulé positivement – Quel est l'objectif du client ?

Ex. : Retrouver de la légèreté, se sentir capable de dire non, reprendre confiance, se libérer du tabac ou de la compulsion...

Freins identifiés (internes / externes)

Ce qui bloque aujourd'hui l'accès à cet objectif (peurs, croyances, contextes, habitudes...)

Ressources perçues ou déjà mobilisables

Points d'appui internes ou externes (valeurs, réussites passées, soutiens...)

1

Le point
de départ

2

La direction
claire

3

Le plan
de route

4

La conduite
intuitive

5

Le prolongement

6

L'élan
durable

Contexte de l'objectif

Quand, où, avec qui ? L'objectif est-il réaliste dans l'environnement actuel ?

Indicateurs d'atteinte

À quoi le client saura que l'objectif est atteint ?

Quels seront les signaux concrets, émotionnels ou comportementaux ?

Intérêt de l'objectif pour le client

Pourquoi maintenant ? Que va lui permettre ce changement ?

Mots, images, métaphores utilisés par le client

Pour garder la cohérence symbolique et s'appuyer sur son propre langage

1

Le point
de départ

2

La direction
claire

3

Le plan
de route

4

La conduite
intuitive

5

Le prolongement

6

L'élan
durable

Idée de protocole envisagé (si pertinent)

Technique, structure ou démarche que je pourrais utiliser

Idée(s) d'ancrages, d'objets symboliques ou de métaphores à intégrer

Inspirations spontanées, éléments intuitifs ou créatifs

Champ libre – zone de construction de séance

Pour poser des idées, des transitions, une trame intuitive ou une suite d'étapes...



HYPNOtherap *ia*

Une ressource à mes côtés

- Transformer ce cadre en **un script sur mesure dont le format est personnalisable**
- Générer des **métaphores en lien avec les mots du client**
- Créer un **audio d'accompagnement personnalisé**
- M'aider à choisir une **formulation adaptée au style du client** (directif / permissif / imagé...)



Ce que je sème ici avec précision, Hypnotherap-IA le transforme en un script riche, ciblé et profondément aligné.

1

Le point
de départ

2

La direction
claire

3

Le plan
de route

4

La conduite
intuitive

5

Le prolongement

6

L'élan
durable

Étape 3



Le plan de route

Je prépare ma séance en trouvant l'équilibre entre structure, confiance et créativité.

Une fois l'objectif du client clarifié, je choisis comment avancer vers une séance efficace... sans m'épuiser.

- ☐ J'ai déjà des idées claires qui me viennent spontanément
- ☐ J'aime avoir une **trame écrite** pour poser mes idées
- ☐ Cela me **rassure** d'avoir un déroulé précis
- ☐ Je consulte souvent mes livres, notes ou protocoles
- ☐ Il m'arrive de passer **beaucoup de temps** à chercher le bon angle
- ☐ Je sens que cette préparation me coûte parfois de **l'énergie précieuse**
- ☐ Je sais que l'essentiel, c'est ma **présence** et ma **disponibilité** en séance



HYPNOtherap *ia*

Une ressource à mes côtés

- Une **trame personnalisée** basée sur le cadre objectif du client
- Un script que je peux suivre... ou **adapter à ma manière**
- Des **métaphores originales**, créée à partir des mots du client
- Un gain de temps qui me permet de **me centrer sur la relation**
- Une base solide pour **improviser avec liberté**
- Une façon d'arriver en séance plus **détendu.e, aligné.e, disponible**

Ce que je choisis d'ajuster ou d'expérimenter dans ma préparation

1

Le point
de départ

2

La direction
claire

3

Le plan
de route

4

La conduite
intuitive

5

Le prolongement

6

L'élan
durable

Étape 4



La conduite intuitive

En séance : Je me laisse guider... par le client.

Parce que tout est déjà là. Mon rôle : être présent.e, connecté.e et fluide.

Check-list praticien – Ai-je pensé à...

À utiliser juste avant ou pendant la séance pour rester aligné.e

- ☐ Me recentrer une minute avant d'ouvrir la séance
- ☐ Reformuler l'objectif avec les mots du client
- ☐ Choisir une induction qui lui convient (et pas "celle que je fais toujours")
- ☐ Créer ou suivre un rythme de descente douce
- ☐ Utiliser une image / métaphore qui lui appartient
- ☐ Observer ses micro-signaux pendant la séance
- ☐ M'autoriser à sortir du script si la relation le demande
- ☐ Proposer un retour doux, connecté au corps ou à une projection positive
- ☐ Noter ce qui a été dit / vécu / exprimé à chaud (ou juste après)



HYPNOtherap *ia*

Une ressource à mes côtés. Et si je me sens un peu "figé.e" ?

Je peux revenir au fil rouge du script généré par Hypnotherap-IA, ou m'appuyer sur :

- La **métaphore**-clé proposée
- Une **phrase de relance** tirée du script
- Une **ancree de ressource** déjà identifiée
- Une **question hypnotique** en mode conversationnel

Ce que j'ai observé ou appris de cette séance

1

Le point
de départ

2

La direction
claire

3

Le plan
de route

4

La conduite
intuitive

5

Le prolongement

6

L'élan
durable

Les 4 temps d'une séance

Et ce que Hypnothérap-IA m'apporte

Phase 1 Induction

J'installe la détente, j'ouvre
la porte vers l'état modifié

HYPNOtherap *ia*

Une induction **déjà rédigée, adaptée au style du client**

Phase 2 Approfondissement

Je favorise un lâcher-prise
plus profond

HYPNOtherap *ia*

Une séquence d'approfondissement
structurée et progressive

Phase 3 Zone de travail

Je propose des suggestions,
des métaphores,
un protocole

HYPNOtherap *ia*

Un contenu personnalisé **au langage,
au vécu, aux ressources**

Phase 4 Réveil / retour

J'aide à revenir, j'ancre
l'expérience, je prépare
la suite

HYPNOtherap *ia*

Une **réintégration douce** + possibilité d'un **audio
post-séance à envoyer**

*Ce carnet ne mesure rien. Il éclaire.
Il n'impose rien. Il accompagne.*

*Tu es à la bonne place
pour continuer à avancer.*



1

Le point
de départ

2

La direction
claire

3

Le plan
de route

4

La conduite
intuitive

5

Le prolongement

6

L'élan
durable

Étape 5



Le prolongement

Après la séance : J'ancre, je transmets, je fais le lien

Le travail ne s'arrête pas à la sortie du cabinet. Il se sédimente, se prolonge, s'intègre.

Et moi, je soutiens ce mouvement sans m'épuiser.

Ce que je peux faire juste après la séance

- ☐ Noter ce que j'ai observé (verbal / non-verbal / phrases-clés)
- ☐ Revenir sur ce qui a été dit ou vécu dans la transe (feed-back client)
- ☐ Identifier une image ou une ressource forte à remettre au client
- ☐ Suggérer une pratique d'**auto-hypnose**, un rituel ou une attention quotidienne
- ☐ Planifier une prochaine séance (si nécessaire)
- ☐ Me poser pour intégrer, avant d'enchaîner avec une autre personne



HYPNOtherap *ia*

Une ressource à mes côtés.

- Générer un **audio post-séance personnalisé**
- Garder une **trace** dans mon espace praticien des scripts et audios générés

Mon petit rituel de clôture personnel

Ce que je retiens de cette séance

Une image, une phrase,
un moment clé que je veux garder

1

Le point
de départ

2

La direction
claire

3

Le plan
de route

4

La conduite
intuitive

5

Le prolongement

6

L'élan
durable

Étape 6



L'élan durable

Grandir dans ma pratique

Continuer à apprendre, à créer, à transmettre... avec solidité et souplesse.

Pourquoi cette étape compte

Parce que ce carnet ne sert pas à cocher des cases.

Il accompagne une transformation intérieure, un ancrage professionnel.

Et Hypnotherap-IA n'est pas là pour remplacer l'humain, mais pour **le soutenir dans son expansion**.

Je fais le point avec moi-même

- ☐ Je me sens plus à l'aise dans la préparation de mes séances
- ☐ J'ai gagné en clarté sur ma posture, mes ressources, mes besoins
- ☐ Je commence à créer des **fils rouges** dans mes suivis
- ☐ Je me sens plus libre dans ma créativité (métaphores, suggestions, rituels...)
- ☐ Je sens que je peux compter sur un soutien **discret, fidèle et flexible**

Voici ce que j'ai appris ou transformé dans ma manière d'exercer



HYPNOtherap *ia*

Une ressource à mes côtés.

- Des **scripts adaptés à ma progression** et à celle de mes clients
- Une **bibliothèque vivante de métaphores et de styles**
- Un espace de **co-crédation thérapeutique**
- Un compagnon de route pour **me renouveler sans m'épuiser**

Ma pratique continue d'évoluer, et moi aussi

- ☐ J'ai envie d'explorer d'autres styles (plus poétique, plus symbolique, plus directif...)
- ☐ Je souhaite approfondir certaines thématiques (deuil, addictions, confiance...)
- ☐ Je m'ouvre à de nouveaux formats (audio, visio, collectif...)
- ☐ J'aimerais créer mes propres ressources (guides, métaphores, carnets...)

1

Le point
de départ

2

La direction
claire

3

Le plan
de route

4

La conduite
intuitive

5

Le prolongement

6

L'élan
durable

Je note ici ce que je veux continuer à cultiver

Ma boussole intérieure :
ce qui me relie à ma vocation,
à mes valeurs, à mes élans profonds...

Mon prochain petit pas concret



Hypnotherap-IA & toi

Une alliance au service du vivant.

Clôture

Ce n'est pas la fin, c'est **le début** d'une nouvelle façon d'**accompagner**.

Tu viens de parcourir un itinéraire unique.

Pas celui d'un protocole à appliquer.

Mais celui d'un chemin qui t'invite à t'observer comme praticien.ne en hypnose, dans ce que tu as de plus vivant, de plus aligné, de plus présent.



Ce carnet n'était pas là pour t'apprendre à faire.
Il t'a accompagné à **sentir**, à **choisir**, à **questionner**, à **adapter**.
Et surtout : à **te faire confiance**.

Ce carnet est né d'une conviction simple :
Quand le praticien va bien, le soin devient plus juste, plus fluide, plus humain.



Prendre soin de l'autre, c'est exigeant.

Et que pour le faire durablement, tu as le droit, toi aussi, à du soutien, à de l'inspiration et à des espaces fertiles



HYPNOtherap *ia*

Une ressource à mes côtés.

- Elle ne fait pas "à ta place".
- Elle marche à côté.
- Elle t'offre de la structure là où tu veux de la clarté, de la créativité là où tu veux du souffle, de la continuité là où tu veux du lien.

Tu es prêt.e sur ta route.

Avec dans ta boîte à outils : ta voix, ta présence, ta singularité...

Et, si tu le souhaites, un allié fidèle et discret à tes côtés.

Professionnellement,

Laetitia Boutefeu