

# JOURNÉE DE L'HYPNOSE

De Suisse Romande

22 novembre 2025

Hôtel Alpha Palmiers - Lausanne

## Cycle conférences

### GRANDE SALLE

**9h00 – 9h30      Introduction à la journée, Christophe Marquis, Président d'APH**

**10h00-11h00      Conférence 1 : Hypnose Médicale, Maha Lahode**

*Souvent associée à l'image de spectacles ou de pratiques alternatives, l'hypnose est pourtant un outil thérapeutique reconnu, utilisé aujourd'hui dans de nombreux établissements hospitaliers et médicaux.*

*Nous explorerons comment l'hypnose, loin d'être un art mystérieux, constitue un levier précieux pour faciliter les soins, réduire la douleur, accompagner les gestes techniques, et favoriser l'alliance thérapeutique.*

*À travers des exemples concrets, une étude de cas, une courte vidéo et des échanges avec le public, nous aborderons les mécanismes du stress, les fondements de l'hypnose, et ses applications concrètes dans le champ médical et psychothérapeutique.*

*Une conférence accessible, vivante, pour comprendre comment le langage, l'attention, et la présence peuvent transformer l'expérience du soin.*

**11h00-12h00      Echange public/thérapeute. Présentation de l'école.**

**12h00-13h30      Pause repas**

**13h30-14h30      Conférence 2 : Hypnose et performance sportive, Nadège Chevassus, hypnothérapeute spécialisée dans l'accompagnement des sportifs d'élite.**

*Cette conférence explore le rôle de l'hypnose dans l'optimisation de la performance et du bien-être mental. Elle met en lumière les besoins spécifiques des sportifs de haut niveau et la place essentielle de l'hypnose au sein de l'équipe pluridisciplinaire qui accompagne l'athlète. À travers des exemples concrets, nous verrons comment l'hypnose renforce l'équilibre psychique et devient un véritable levier de résilience et de performance durable. Seront également abordés : la gestion du stress, le travail sur les traumatismes, ainsi que les problématiques courantes rencontrées dans le milieu sportif.*



APH

Association des  
Praticiens en Hypnose

[www.aph-hypnose.ch](http://www.aph-hypnose.ch)

# JOURNÉE DE L'HYPNOSE

De Suisse Romande

22 novembre 2025

Hôtel Alpha Palmiers - Lausanne

## Cycle conférences

### GRANDE SALLE

- 15h00-16h00 Conférence 3 : Violence et trauma, l'hypnose pour s'en libérer, Christophe Marquis,** hypnothérapeute et coach, formateur et président APH.

*Découvrez les mécanismes neurobiologiques des traumas liés aux violences et leurs conséquences directes et indirectes*

*Explorez le pouvoir transformateur de l'hypnose pour réintégrer les souvenirs et favoriser la guérison, tout en soulignant l'importance d'une approche globale avec un réseau de soutien (médical, thérapeutique et social) pour réparer le cerveau, le cœur, le corps et l'identité. Basé sur les neurosciences et les travaux de spécialiste du domaine des traumas.*

*Une conférence inspirante pour transformer le trauma en résilience !*

- 16h30-17h30 Conférence 4 : Les états modifiés de conscience – quels rôles pour la thérapie du XXIe siècle ? Jacques Besson,** psychiatre et addictologue suisse, professeur honoraire à l'Université de Lausanne et ancien chef du Service de psychiatrie communautaire au Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV).

*Jacques Besson est reconnu pour ses recherches sur les intersections entre spiritualité, addictions et santé mentale, explorant comment intégrer ces dimensions dans les traitements modernes.*

*Dans cette conférence, Jacques Besson abordera l'évolution des thérapies psychiatriques en intégrant les états modifiés de conscience, tels que ceux induits par l'hypnose, la méditation, les expériences spirituelles ou même les substances psychédéliques. Il discutera de leur potentiel comme leviers pour le rétablissement des patients, notamment dans le traitement des addictions et des troubles mentaux, en soulignant l'importance d'une approche holistique combinant science médicale et spiritualité pour répondre aux défis thérapeutiques contemporains.*



APH  
Association des  
Praticiens en Hypnose  
[www.aph-hypnose.ch](http://www.aph-hypnose.ch)

# JOURNÉE DE L'HYPNOSE

De Suisse Romande

22 novembre 2025

Hôtel Alpha Palmiers - Lausanne

## Cycle conférences

### GRANDE SALLE

**18h00-19h30 Table ronde : Hypnose thérapeutique et médicale, comment créer du lien?**

**Catherine Jeanfavre**

Coordinatrice médecine intégrative, responsable hypnose clinique,  
Ensemble Hospitalier de la Côte (EHC-VD)

**Jacques Besson**

Psychiatre et addictologue suisse, professeur honoraire à l'Université de Lausanne et ancien chef du Service de psychiatrie communautaire au Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV)

**Nadège Chevassus**

Hypnothérapeute spécialisée dans l'accompagnement des sportifs d'élite,  
membre APH commission extérieure

**Christophe Marquis**

Hypnothérapeute et formateur, directeur Centre Evolution Sàrl et Président APH

**Laurence Schnyder**

Hypnothérapeute et experte aux examens, membre APH commission extérieure, infirmière

*L'hypnose s'invite aujourd'hui dans les hôpitaux comme dans les cabinets thérapeutiques. Mais parle-t-on vraiment de deux pratiques différentes ? Quels sont les points de convergence, les spécificités, les passerelles possibles ? Cette table ronde réunit des intervenants issus de divers horizons pour explorer les usages de l'hypnose dans leurs contextes respectifs. Au-delà des étiquettes, il s'agira surtout de questionner le sens, les intentions et les savoir-faire qui animent la pratique, afin de mieux comprendre comment créer du lien entre ces mondes et favoriser une approche plus globale de l'accompagnement. Un moment riche en échanges, en réflexions et en regards croisés, ouvert à tous les passionnés d'hypnose et aux professionnels de la relation d'aide.*

**19h30-20h00 Clôture**



APH  
Association des  
Praticiens en Hypnose  
[www.aph-hypnose.ch](http://www.aph-hypnose.ch)

# JOURNÉE DE L'HYPNOSE

De Suisse Romande

22 novembre 2025

Hôtel Alpha Palmiers - Lausanne

## Ateliers

### SALLE 2

- 10h00-11h00 "Le couple intérieur" - Harmoniser le masculin et le féminin en soi,**  
**Philippe Fragnière**

*Dans cette conférence, vous verrez comment le masculin et le féminin œuvrent inconsciemment en vous, créant ainsi vos points forts et vos zones fragiles. En trouvant l'équilibre, vous pouvez accéder à l'autonomie affective et libérer votre conjoint de la charge de combler vos propres manques.*

*Une expérience hypnotique vous invitera à ressentir le couple intérieur au niveau du corps, du cœur et de l'esprit.*

- 12h00-13h30 Pause repas**

- 13h30-14h30 Aromathérapie et hypnose, les ancrages, Maha Lahode et Estelle Ryser**

*Et si une simple fragrance pouvait inviter à un voyage intérieur ?*

*Dans cet atelier d'une heure, nous explorerons la rencontre entre deux approches puissantes : l'aromathérapie et l'hypnose.*

*Vous découvrirez comment certaines huiles essentielles peuvent faciliter l'accès à l'état hypnotique, soutenir une intention thérapeutique ou émotionnelle, et activer des ressources profondes. Un atelier sensoriel, immersif et transformateur.*

- 15h00-16h00 La deshypnose, Eric Remacle**

*Déshypnose : Libérez-vous de vos limitations intérieures*

*Découvrez comment dépasser l'hypnose existentielle qui vous emprisonne.*

*La Déshypnose vous aide à : Transformer vos schémas mentaux / Retrouver votre véritable nature / Éliminer stress et insécurité / Sortez des illusions qui vous limitent !*

- 16h30-17h30 Expérimentation libre**



# JOURNEE DE L'HYPNOSE

De Suisse Romande

22 novembre 2025

Hôtel Alpha Palmiers - Lausanne

## Ateliers

### SALLE 3

#### 10h00-11h00 Autohypnose, Stéphanie Flückiger

*Autohypnose : Reprendre le pouvoir de l'intérieur*

*Découvre comment utiliser l'autohypnose comme un véritable outil de transformation au quotidien.*

*Un moment pour apprendre à créer en soi un espace de recul, de ressources et d'influence positive sur le mental et le corps.*

#### 12h00-13h30 Pause repas

#### 13h30-14h30 Apprendre à cultiver le calme VS gérer le stress, Stéphanie Flückiger

*Et si, au lieu de lutter contre le stress, on apprenait à nourrir le calme ?*

*Un atelier pour explorer des approches concrètes et profondes issues de l'hypnose et de l'autohypnose, pour créer un état intérieur solide, accessible, et durable.*

#### 15h00-16h00 "Le couple hypnotique" Comment atteindre l'harmonie du couple grâce à l'hypnose, Philippe Fragnière

*Cet atelier propose une compréhension nouvelle sur les raisons inconscientes qui régissent nos relations sentimentales. Des expériences hypnotiques vous permettront de contacter l'essence de votre élan amoureux afin de guérir d'éventuelles blessures et de créer le couple auquel vous aspirez. Vous découvrirez aussi des astuces très utiles pour le bonheur de votre couple.*

#### 16h30-17h30 Expérimentation libre



APH

Association des  
Praticiens en Hypnose

[www.aph-hypnose.ch](http://www.aph-hypnose.ch)

# JOURNÉE DE L'HYPNOSE

De Suisse Romande

22 novembre 2025

Hôtel Alpha Palmiers - Lausanne

## Expérimentation

### SALLE 4

#### 09h30-10h15 Hypnose récréative, Laurence Schnyder et Magali Mollard

*L'art de l'hypnose récréative réside dans sa capacité à émerveiller tout en activant les ressources naturelles de chacun. Cet atelier sera consacré à l'apprentissage et la mise en pratique des différentes étapes de l'hypnose récréative. Vous découvrirez comment utiliser les outils de l'hypnose récréative tout en respectant la sécurité et le confort de chacun. À travers des démonstrations et des exercices pratiques, vous explorerez le pouvoir de l'imagination et la force des suggestions immédiates.*

#### 10h15-11h00 Interview: Opération des yeux sous anesthésie auto hypnotique, Laurence Schnyder

*Découvrez l'incroyable parcours de Laurence Schnyder lors de la Journée de l'Hypnose ! De la peur d'une opération oculaire à un travail incroyable grâce à l'autohypnose : sans anesthésie générale, sans douleur, et avec des résultats qui ont ébloui son chirurgien. Venez explorer comment l'hypnose révèle vos ressources cachées, transforme le stress en sérénité, et ouvre de nouveaux horizons – pour la santé, la vie quotidienne et bien plus ! Ne manquez pas cette rencontre transformative !*

#### 11h00-12h00 Dégustation de vin sous hypnose - Voyage sensoriel et émotionnel, Philippe Kiener et Anick Goumaz

*Découvrez une expérience unique où la dégustation de vin transcende le simple plaisir gustatif pour devenir une porte d'entrée vers des états modifiés de conscience. Guidé par Anick Goumaz, sommelière passionnée de faire découvrir les vins d'une autre manière et Philippe Kiener, hypnothérapeute curieux des possibles des états modifiés de conscience, cet atelier vous invite à explorer les arômes, textures et saveurs d'une sélection de vins, tout en plongeant dans vos émotions et ressentis profonds. Nous n'allons pas nous plonger dans les techniques traditionnelles de dégustation du vin, mais plutôt dans les émotions et les sensations qu'il évoque. À travers des techniques d'hypnose, vous apprendrez à amplifier vos perceptions sensorielles, à réveiller des souvenirs et des émotions et à transformer chaque gorgée en un voyage introspectif. Cet atelier combine œnologie et hypnose, favorisant relaxation, créativité et une connexion plus intime avec soi-même. Ouvert à tous, même si vous n'êtes pas spécialiste en dégustation.*



APH

Association des  
Praticiens en Hypnose

[www.aph-hypnose.ch](http://www.aph-hypnose.ch)

# JOURNÉE DE L'HYPNOSE

De Suisse Romande

22 novembre 2025

Hôtel Alpha Palmiers - Lausanne

## Expérimentation

### SALLE 4

**12h00-13h30** Pause repas

**13h30-14h30** **Création d'une fresque collective en hypnose – Connexion créative et intuitive, Philippe Kiener et Karim Bassegoda**

*Plongez dans une expérience artistique unique où l'hypnose rencontre l'art. Guidé par Karim Bassegoda, artiste d'art contemporain, et Philippe Kiener, hypnothérapeute curieux des possibles des états modifiés de conscience, cet atelier vous invite à vous connecter à l'inconscient collectif et à explorer le dessin automatique. Chacun dessinera une partie de la fresque sous hypnose, en laissant émerger librement formes et inspirations intuitives. Finalement, l'artiste composera une fresque unique en assemblant toutes les contributions des participants, créant une œuvre collective témoin de l'instant passé tous ensemble. Idéal pour stimuler la créativité et l'expression personnelle, cet atelier combine art et hypnose pour favoriser relaxation et découverte de soi. Ouvert à tous, aucun prérequis en dessin nécessaire.*

**15h00-16h00** **Hypnose récréative, Laurence Schnyder et Magali Mollard**

*L'art de l'hypnose récréative réside dans sa capacité à émerveiller tout en activant les ressources naturelles de chacun. Cet atelier sera consacré à l'apprentissage et la mise en pratique des différentes étapes de l'hypnose récréative. Vous découvrirez comment utiliser les outils de l'hypnose récréative tout en respectant la sécurité et le confort de chacun. À travers des démonstrations et des exercices pratiques, vous explorerez le pouvoir de l'imagination et la force des suggestions immédiates.*

**16h00-17h30** **Hypnose et sommeil de l'enfant : des nuits sereines pour toute la famille, Florian Aeby**

*Le sommeil joue un rôle essentiel dans le développement et l'équilibre émotionnel des enfants. Pourtant, de nombreux parents font face à des difficultés liées à l'endormissement, aux cauchemars ou encore à l'énurésie nocturne. Cet atelier vous propose de comprendre les mécanismes de l'endormissement. Je vous présenterai des outils simples et efficaces issus de l'hypnose, pour aider les enfants (et les parents) à retrouver un sommeil réparateur et serein.*

**17h00-18h00** **Utilisation libre**



APH

Association des  
Praticiens en Hypnose

[www.aph-hypnose.ch](http://www.aph-hypnose.ch)