

**INCARNO**  
ACADEMY.COM  
*By Alain Parra*

# THÉRAPIE INCARNEE

Thérapie Psycho-corporelle sous hypnose

**Formation Niveau 1**  
Fondamentaux théoriques et pratiques



# LA THÉRAPIE INCARNÉE EST FONDÉE SUR UNE SYNTHÈSE DES CONNAISSANCES THÉRAPEUTIQUES ET SCIENTIFIQUES ACTUELLES.

Cette approche dite « **ascendante** » privilégie l'activation des sensations corporelles pour accéder aux expériences figées. Le processus inverse la logique habituelle : au lieu de chercher à comprendre pour guérir, **nous expérimentons d'abord dans le corps pour intégrer ensuite au niveau cognitif.**

Cette thérapie s'avère particulièrement efficace pour les **traumatismes complexes** qui résistent aux approches purement verbales.

En renouant corps et esprit, la Thérapie Incarnée ouvre de nouvelles perspectives pour tous ceux qui cherchent une **voie de guérison authentique et durable.**





Beaucoup de formations de thérapie existent aujourd'hui. Chaque école vous apprendra ses protocoles thérapeutiques pour accompagner votre consultant. Cependant, peu de formations proposent véritablement de comprendre **quels sont les processus clés** de l'hypnose et de l'accompagnement thérapeutique.

Basée sur les **derniers travaux de recherche en psychologie cognitive**, un modèle novateur, pratique et efficace vous sera présenté : le Modèle i3 de l'hypnose. Cours véritablement complet, cette formation vous offrira à la fois une vision différente de la thérapie et des outils efficaces. Elle n'aura pas pour but de vous apprendre à faire entrer votre consultant dans un protocole, mais au contraire de vous **aider à vous adapter à son besoin réel, au contexte et à l'instant de la rencontre**.

Qu'est-ce qui permet les changements réels et durables ? Comment remettre le corps au centre de la thérapie ? Comment structurer son accompagnement thérapeutique ? Quelle place occupe véritablement le thérapeute au cours de ce processus ? Autant de questions auxquelles nous répondrons au cours de cette formation, où la pratique aura une place essentielle.

Vous ne serez pas formé à des méthodes et protocoles mais au contraire à une **thérapie exploitant les points clés de nombre de courants thérapeutiques** et qui utilise la forme relationnelle et l'orientation attentionnelle particulière caractéristiques de l'hypnose (thérapie sous hypnose); bref une **thérapie psychocorporelle où la relation est le fondement, et le corps comme la sensation en sont les outils de travail**.

Cette formation a pour objectif de vous comprendre comment dérouler un processus thérapeutique **efficace et adapté à TOUTE personne**. Que vous soyez novice ou praticien averti, cette formation vous permettra d'évoluer en conscience personnellement et professionnellement.

« La Thérapie Incarnée ne vise qu'à ramener l'être humain à ce qu'il a d'essentiel : c'est un **être sensoriel** qui vit de nombreuses expériences, qui ont un début et une fin, et dans lesquelles il joue différents rôles. Pour vivre ces expériences, il habite un corps, interface d'interactions, le seul monde qu'il connaît, qui est programmé pour **survivre**, s'adapter et revenir à l'équilibre. »

« Il y eu l'hypnose classique, puis l'hypnose moderne... Et si on passait à **l'hypnose scientifique** ? »

« Toujours préférer les **processus** aux méthodes »

« Nos patients méritent mieux que des baguettes magiques. »

« Écouter les **chants** du corps »

« Les trois maîtres mots en Thérapie Incarnée : **sécurité**, **confrontation autonome** et **sensorialité**. Notre métier est d'offrir un espace de sécurité dans lequel le client choisit de s'engager... et de tenir ce cadre pour qu'il puisse se confronter de manière autonome aux expériences qu'il n'a pas pu, su ou voulu intégrer de son histoire de vie et qui le figent encore dans le présent. Tout se joue dans cette confrontation autonome à **la sensorimotricité figée de son corps**, permise grâce à la sécurité générée par la relation client-thérapeute. »

« La thérapie est un **art** qui s'appuie sur la **science** »

Comprendre la

# THÉRAPIE INCARNÉE

Thérapie Psycho-corporelle sous hypnose

« La thérapie est un art qui s'appuie sur la science »

La Thérapie Incarnée est une thérapie intégrative, scientifiquement fondée et cliniquement éprouvée. Elle replace le **corps** et la **sensorialité** au cœur de la psychothérapie en se basant sur les dernières découvertes en neurosciences et en psychologie. En s'appuyant sur une relation thérapeute-patient authentique, elle vise à offrir un espace sécurisant dans lequel le patient pourra vivre, intégrer et transformer ses schémas traumatiques, de « survie », afin de retrouver sécurité, adaptabilité et mouvement.

Ses deux piliers sont **l'expérientiel** et la **relation**.

## Pilier 1 : « Seule l'expérience présente peut remodeler l'expérience passée »

Dans cette approche, toute psychopathologie est comprise comme une réaction d'adaptation, une réponse de survie développée par notre système nerveux face à des situations menaçantes. Le vivant s'inscrivant en tout premier lieu dans une réalité biologique, les traumatismes vont laisser une empreinte profonde dans le corps. C'est donc au niveau sensori-moteur, au niveau du corps, qu'il faudra descendre pour dénouer ce qui s'y est figé, pour traiter la source des problèmes plutôt que leurs symptômes.

Et pour cela, **l'hypnose** est la « porte du changement ». Mais la TI ne voit pas l'hypnose comme un outil de contrôle, ni un état rendant les suggestions plus efficaces. Elle est au contraire une orientation particulière de l'attention qui permet « **d'écouter les chants du corps** » (traitement « ascendant »). Ainsi, l'hypnose n'est pas utilisée pour chercher à modifier ni à éviter les expériences passées potentiellement négatives. Elle permet au contraire de se confronter, de vivre et d'intégrer le vécu sensori-moteur non intégré ou figé dans le corps.

Les voies analytiques et comportementales ne sont pas négligées mais interviennent dans un second temps, une fois que le système nerveux a retrouvé sa flexibilité naturelle. Cette séquentialité respecte le fonctionnement biologique de la guérison et optimise l'efficacité thérapeutique .

## Pilier 2 : « Si la porte du changement est l'expérience, la clé est la relation. »

La difficulté pour le patient sera de se confronter à ces expériences sensorielles porteuses de leurs schémas traumatiques. Pour s'engager à les vivre, ce dernier devra pouvoir s'appuyer sur la sécurité émanant de la relation thérapeute-patient.

La recherche en psychothérapie confirme que la qualité de la relation thérapeutique constitue le facteur prédictif le plus puissant du succès thérapeutique. La Thérapie Incarnée place cette relation au centre du processus, mais contrairement aux modèles traditionnels prônant une « neutralité bienveillante » et une « distance thérapeutique », la TI privilégie une **relation authentique, pleine et entière**. Une relation d'humain à humain où le thérapeute est impliqué, où son vécu sensoriel propre sert au travail, mais dont il devra maîtriser le cadre (rôles, postures...) en permanence.

L'objectif n'est pas d'apporter du réconfort superficiel ou des solutions toutes faites, mais d'accompagner le patient dans une confrontation autonome avec ses schémas traumatiques. Le processus vise à relancer les mécanismes naturels de traitement des expériences traumatiques, favorisant ainsi une transformation durable et autonome.

# Programme de formation

## Formation Niveau 1 Fondamentaux théoriques et pratiques

# THÉRAPIE INCARNÉE

Thérapie Psycho-corporelle sous hypnose

## Objectifs de formation

- Comprendre les processus clés en jeu dans la Thérapie Incarnée.
- Intégrer le modèle i3 pour développer une pratique efficiente et individualisée de l'hypnose.
- Comprendre les processus clés en jeu dans de la relation hypnotique.
- Acquérir les connaissances, outils pratiques et techniques à la pratique de la Thérapie Incarnée, thérapie psycho-corporelle sous hypnose.
- Créer et maîtriser une relation thérapeute-patient efficiente.
- Être capable de mettre en place un accompagnement de qualité quelque soit le type de demande et de relation.
- Permettre la « confrontation autonome » afin d'engendrer changement profond et adaptation durable, grâce à la mise en place d'une relation sécurisante et au déroulement du « Processus de Vie ».
- Développer son propre style de travail et l'intégrer dans sa pratique personnelle de cabinet ou de terrain.

### Chapitre 1 : Introduction

Thérapie Incarnée, un premier contact  
Petite histoire de la psychothérapie  
Petit histoire de l'hypnose  
L'hypnose vue par la psychologie expérimentale

### Chapitre 2 : Premier pilier - Hypnose 3.0

Les 8 mythes de l'hypnose  
Comprendre l'hypnose et présentation du Modèle i3  
Acquérir TOUS les styles d'hypnose (classique, progressif, rapide, instantané...)  
La pratique de l'hypnose à la lumière du Modèle i3  
La véritable utilité de l'hypnose en thérapie

### Chapitre 3 : Deuxième pilier - Art de la Relation

Qu'est-ce qu'être thérapeute ?  
Qu'est-ce qu'une relation ?  
L'art de gérer les relations  
Maximiser les effets et les expériences hypnotiques  
La relation au service de sa pratique thérapie

### Chapitre 4 : La Thérapie Incarnée

La Voie du Vivant  
Les 5 théories essentielles de la psychologie moderne  
Les 4 grandes questions qui ont donné naissance à la TI  
Vers une « thérapie incarnée » ou l'intégration des points clés des grands courants thérapeutiques  
Les 6 essentiels de la Thérapie Incarnée

### Chapitre 5 : La Thérapie Incarnée - Processus thérapeutique

La structure du « voyage thérapeutique »  
Symptomatologies vs Processus  
Vers un algorithme thérapeutique  
Demande, Mise en forme, Engagement, Vivre et dérouler le processus, Apaisement, Restructuration des 5R, Test, Clôture  
Que faire quand ça bloque

### Chapitre 6 : La Thérapie Incarnée - Mise en pratique et acquisition

Analyse de séance  
Modélisation d'intervention  
Pratique de groupe supervisée  
Faire ses premières séances  
« Mes » zones d'ombre  
Ouverture et futur

# Un parcours dense avec une pédagogie qui s'adapte à VOTRE rythme

Afin de permettre à chacun d'avancer au rythme qui lui convient, l'institut Incarno a construit une formation mixant différents canaux de formations

- **+ de 140h de E-learning** : un compte d'accès à notre plateforme E-learning vous sera créé avant le début de la formation. Vous y retrouverez **L'ENTIÉRETÉ** du contenu théorique et pédagogique de la formation. Textes, liens, pdf, images, vidéos (+ de 40h) en grand nombre vous seront accessibles pendant une durée de deux ans, vous laissant le loisir d'intégrer et de revenir autant que vous le souhaitez sur l'ensemble du contenu de la formation.
- **10 Webinaires à thème** (de 2h30) : Avant et après les journées en présentiel, des webinaires sont mis en place pour approfondir le contenu théorique mais surtout pour répondre à VOS questions. Ils seront un lieu d'échange et d'interaction pour aller au cœur des sujets importants tout en vous évitant des déplacements coûteux et inutiles. Organisés en début de soirée, vous n'aurez pas de jour de congés à prendre. Vous aurez en plus la possibilité de les voir en replay autant que vous le souhaitez !
- **5 jours consécutifs en présentiel** (5x7h) : Après avoir intégré le contenu théorique, après avoir vécu 3 ou 4 webinaires d'approfondissement, ces 5 jours auront une vocation essentiellement pratique. « On devient thérapeute en pratiquant »... Nous mettrons cet adage en application. Ces journées nous permettront de revenir sur les points essentiels de la Thérapie Incarnée, de rendre concret tout ce que vous aurez appris et surtout d'avoir une pratique supervisée.

**Durée TOTALE de la formation : plus de 200h**

## Moyens pédagogiques et d'encadrement :

E-learning, Jeux de rôles, exercices ludo-pédagogique, pratique, retour d'expérience... Support de cours, diaporama, production personnelle....

## Public et prérequis :

Professionnel de la relation d'aide ou de la relation humaine (expérimenté ou débutant), reconversion professionnelle

## Suivi et évaluation des résultats :

Document d'évaluation de satisfaction, QCM d'évaluation des acquis  
Attestation de présence  
Attestation formation individualisée

## Coût : 2900€ TTC

Plusieurs solutions de paiement possible, dont financement OPCO

*Lorsque vous entrez dans le cursus de formation INCARNO, vous bénéficiez également d'un accès : à la plateforme de formation et de ses mises à jours pendant deux ans ; à l'ensemble des webinaires en replay pendant deux ans, même ceux hors de votre promo ; à des webinaires gratuits réservés aux anciens stagiaires ; à un groupe FB où tous les anciens stagiaires peuvent échanger leurs pratiques.*



# PROCHAINES DATES

## DÉBUT DU CYCLE

Webinaire 1 : Introduction à la TI, le 11 décembre 2025, 17h30 à 20h

Webinaire 2 : Comprendre l'Hypnose, 12 décembre 2025, 17h30 à 20h

Webinaire 3 : Les Styles d'hypnose, 8 janvier 2026, 17h30 à 20h

Webinaire 4 : L'art de la relation, 9 janvier 2026, 17h30 à 20h,

Webinaire 5 : La TI - les théories, 29 janvier 2026, 17h30 à 20h

Webinaire 6 : La TI - la création, 30 janvier 2026, 17h30 à 20h

Webinaire 7 : La TI - Structure et algorithme, 12 février 2026, 17h30 à 20h

Webinaire 8 : Demande et Mise en Forme, 13 février 2026, 17h30 à 20h

Webinaire 9 : Post-Formation 1, 9 avril 2026, 17h30 à 20h

Webinaire 10 : Post-Formation 2, 10 avril 2026, 17h30 à 20h

## PRÉSENTIEL 5 JOURS

Lyon du 9 au 13 mars 2026

Toulon du 16 au 20 mars 2026





## Témoignages d'anciens stagiaires

« Est-ce que je recommande cette formation ? Sans hésitation ! Pour tout ce qu'elle m'a apporté d'un point de vue professionnel et surtout personnel. »

« Il y'a un réel apport théorique qui permet de se projeter et d'appliquer dans la pratique. C'est une formation qui peut être très enrichissante pour les psychologues. »

« C'est une approche psycho corporelle unique qui répond pleinement à ma vision de la relation thérapeutique. Elle repose sur l'expérimentation et la pratique mais est étayée par de solides connaissances théoriques. »

Tout part du corps. Proposer à la personne qui vient consulter de prendre le temps d'écouter son corps. Et à partir de là, uniquement de là, observer ce qui se passe, les images qui apparaissent et laisser l'expérience se dérouler... la vérité de l'instant présent, du ressenti authentique. »

« La Thérapie Incarnée n'enferme pas dans un courant de pensée mais s'appuie sur chacun d'eux pour mieux s'adapter à la personne, à ses besoins et ses capacités du moment. »

« Jeune psychologue clinicienne je rencontrais de nombreuses limites à la prise en soin des patients que « j'accueillais. Je me suis donc tournée vers Alain pour ouvrir le champ de ma pratique non pas avec des outils mais avec une nouvelle vision de la thérapie ! J'y ai trouvé une formation active, très axée sur la pratique permettant de se dépasser dans la bienveillance. Cette formation est une expérience à vivre... pour comprendre l'impact qu'elle peut avoir à la fois sur votre pratique professionnelle que dans votre vie personnelle. Vous y apprendrez à dépasser votre zone de confort en découvrant vos forces. Donc n'hésitez pas ! Allez y vivez et ressentez cette formation !! »

« J'ai commencé à suivre les formations d'Alain il y a trois ans. Son enseignement très riche, nous donne la possibilité d'explorer les différentes facettes de l'hypnose et surtout, nous permet de vivre sa vision de la thérapie. Ici pas de protocoles tout fait mais l'apprentissage de ce qu'est la relation entre le patient et le thérapeute qui est au cœur de toute séance. Il partage ses multiples connaissances avec une très grande générosité et ses formations sont des aventures humaines que l'on vit, à chaque fois, avec beaucoup d'émotions. A faire et à refaire ! »

« L'objectif n'est pas d'apprendre "bêtement" une méthodologie... Mais de s'approprier soi-même et d'être en présence avec l'autre dans la thérapie... L'autre, qui est le cœur central de l'approche thérapeutique ! Et aucune séance ne ressemblera à une autre ! Ça s'explique difficilement... C'est une formation à vivre de l'intérieur ! »

**Plus de témoignages : <https://incarno.org/temoignages-des-participants-aux-evenements-incarno/>**

La suite du parcours...

# THÉRAPIE INCARNÉE

Thérapie Psycho-corporelle sous hypnose

## Niveau 2 : perfectionnement

Maintenant que vous maîtrisez les fondamentaux théoriques et pratiques, cette formation vous proposera de perfectionner votre pratique afin de mieux répondre à des cas spécifiques ou complexes.

*Modalités : Contenu théorique en E learning + 8 Webinaires de 2h30 :*

*Webinaire 1 : Points clés de pratiques*

*Webinaire 2 : Modélisation d'intervention : Traumatismes (simple/complexe)*

*Webinaire 3 : Modélisation d'intervention : Phobies et TOC*

*Webinaire 4 : Modélisation d'intervention : Addictions*

*Webinaire 5 : Modélisation d'intervention : Douleur*

*Webinaire 6 : Modélisation d'intervention : Deuil*

*Webinaire 7 : Modélisation d'intervention : Troubles dépressifs*

*Webinaire 8 : Autres cas spécifiques*

*+ 2 journées de pratique intensive en présentiel (+ de 100h de formation totale)*

## Niveau 3 : certification

Vous voulez aller plus loin, être reconnu et certifié comme praticien en Thérapie Incarnée, il vous suffira de compléter le niveau 3 composés de :

- 8 Supervisions Individuelles (1h à 1h30 chacune)
- 1 Mémoire de suivi d'un patient sur 3 à 6 séances avec une soutenance (mentorat possible d'ancien stagiaire)

## Modules complémentaires

### Préparation Mentale 3.0

Faisons passer la « préparation mentale » à un autre niveau ! Travailler son mental ? Ok, mais pas n'importe comment ! Pour nous, la préparation mentale ne peut pas juste se limiter au près carré habituel du « mental ». La gestion du stress, des émotions, de la confiance et autres techniques de visualisation, sont de bonnes techniques mais ne sont que le sommet de l'iceberg. On peut, et on doit aller plus loin que cela... Grâce à la Thérapie Incarnée vous verrez que pour optimiser le « mental », c'est par le corps qu'il faut passer.

*Modalités : Contenu théorique en E-learning + 2 Webinaires de 2h30 + 5 journées de pratique intensive en présentiel (+ de 70h de formation totale)*

### Supervision de Groupe

Nos supervisions ne sont pas juste des journées d'analyse et d'échange sur des cas thérapeutiques. Elles sont une véritable expérience immersive pour thérapeute, où ce dernier se verra confronter à ses propres problématiques dans la bienveillance, la sécurité et le soutien du groupe. Fortement influencées par la vision systémique, la prise en compte de la globalité du thérapeute sera au cœur de ces journées afin de permettre à chacun de vivre des prises de conscience et d'acquérir des clés de pratiques personnelles.

*Modalités : 1 journée en présentiel ou en distanciel*



# INCARNO

ACADEMY.COM  
By Alain Parra

Afin de répondre aux normes de qualité dans le domaine de la formation, l'organisme de formation AP3 (nom commercial INCARNO) est certifié QUALIOPi.

La marque Qualiopi est délivrée par des organismes certificateurs accrédités par le Comité français d'accréditation - COFRAC sur la base du référentiel national qualité. Ainsi AP3 est un organisme dont les formations peuvent obtenir un financement public.



L'institut INCARNO c'est :

**De la crédibilité et du savoir-faire** : son fondateur est docteur en psychologie cognitive, doté d'une expérience clinique et pédagogique de plus de 15 ans

**Des concepts novateurs** : la Thérapie Incarnée, thérapeutique intégrative, scientifiquement et cliniquement éprouvée, replaçant le corps au cœur de la psychothérapie

**Des valeurs incarnées avant d'être prônées** : Authenticité, Congruence, Bienveillance.

## Pourquoi INCARNO ?

Du latin « j'incarne » (étymologiquement « dans la chair »), ce mot renvoie à la fois au lieu où se vivent nos expériences : le corps, et à ce que nous sommes profondément : des êtres pensants incarnés dans un corps.

L'école de thérapeutes INCARNO a pour ambition de transmettre une vision innovante de l'acte thérapeutique. La thérapie y est conçue comme le moyen de pleinement vivre notre qualité d'être humain.

En s'appuyant sur un socle théorique solide, nos formations offrent une place centrale à la pratique, l'expérientiel et aux interactions. Plus d'informations : [incarno.org](http://incarno.org)

## Alain Parra, le fondateur



Alain Parra, docteur en psychologie cognitive (Université Aix-Marseille) et thérapeute spécialiste de l'hypnose de toutes les formes d'hypnose (hypnose classique, moderne, rapide, instantanée, ericksonienne, clinique, profonde, exploratoire...) et formé à de nombreux styles de thérapie (Htsma, systémie, thérapie brève...), il allie rigueur académique et expertise clinique avec plus de 15 000 séances réalisées. Sa thèse « Hypnose, Attention et Imagination », publiée en 2017, explore les mécanismes psychologiques de l'hypnose.

Parcours atypiques, deux master universitaires, préparateur physique dans le sport de haut niveau, créateur de plusieurs sociétés, enseignant dans différentes universités, consultant et formateur en entreprises, PME comme Grands Groupes, il puise dans cet itinéraire pluridisciplinaire une approche innovante de la psychologie et de la relation à l'humain.

Il accompagne en cabinet, depuis plus de 15 ans, particuliers, professionnels, comme sportifs e haut niveau, dans l'atteinte de leurs objectifs.

Fondateur de l'institut INCARNO et de la Thérapie Incarnée, thérapie psycho-corporelle sous hypnose, il forme et supervise de nombreux professionnels de la relation d'aide, qu'ils soient issus du monde médical, paramédical ou universitaire, à la Thérapie Incarnée. Plus d'informations : [alainparra.com](http://alainparra.com)

# INCARNO

A C A D E M Y . C O M

*By Alain Parra*

