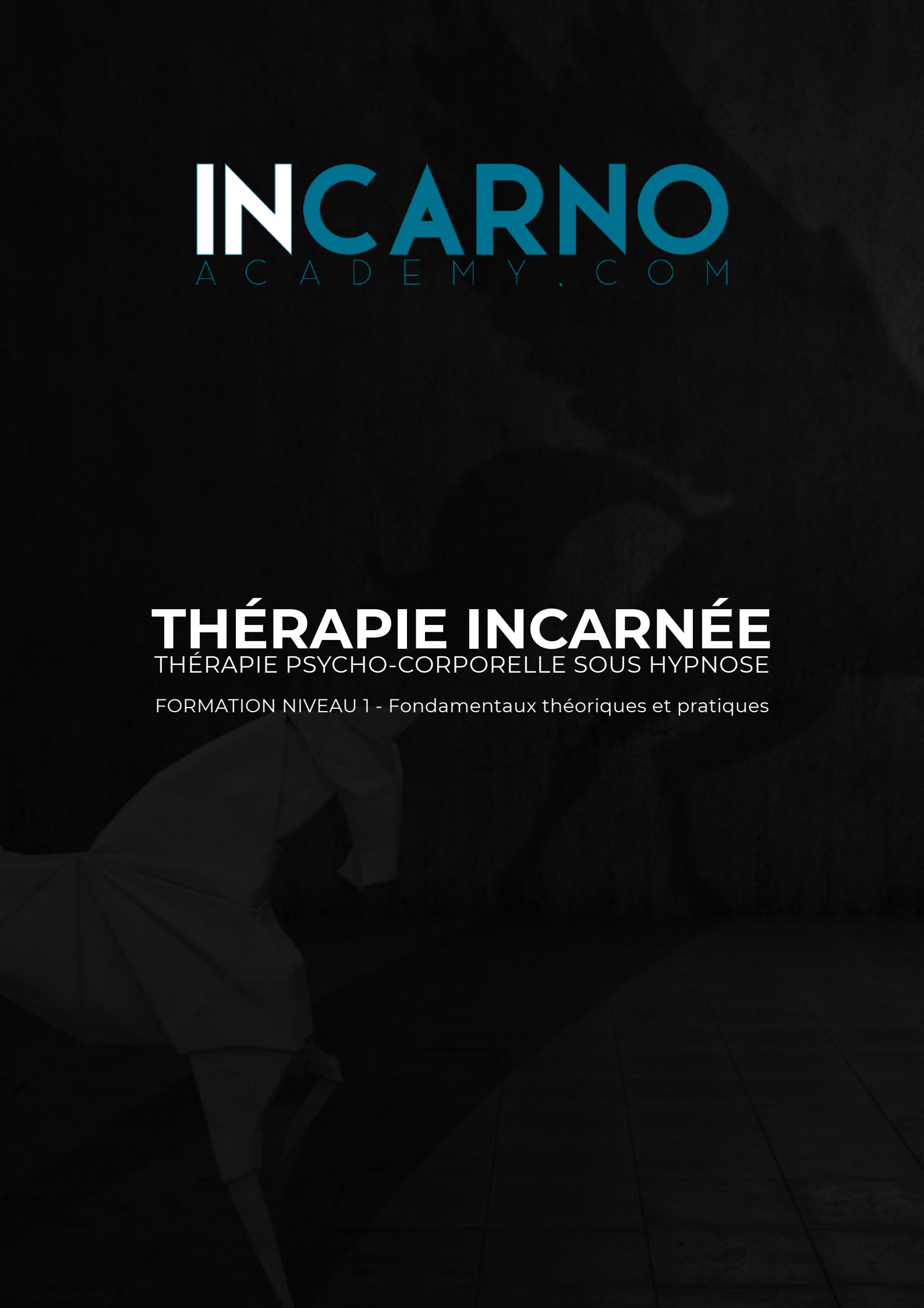




INCARNO
ACADEMY.COM

THÉRAPIE INCARNÉE

THÉRAPIE PSYCHO-CORPORELLE SOUS HYPNOSE

FORMATION NIVEAU 1 - Fondamentaux théoriques et pratiques

THÉRAPIE INCARNÉE : THÉRAPIE PSYCHO-CORPORELLE SOUS HYPNOSE
FORMATION NIVEAU 1 - FONDAMENTAUX THÉORIQUES ET PRATIQUES

Devenez le thérapeute que vous *auriez voulu* *rencontrer.*

Pas juste un technicien de l'hypnose qui utilise des protocoles.
Un thérapeute qui comprend ce qui se joue biologiquement et relationnellement.

UNE FORMATION

FONDÉE SUR

La science

Psychologie cognitive,
neurosciences, clinique.

UNE THÉRAPIE

CENTRÉE SUR

La Relation & le corps

UN ORGANISME

CERTIFIÉ

Qualiopi

Financement OPCO possible.



*“La thérapie est un art qui s’appuie sur
la science. Nos patients méritent
mieux que des baguettes magiques.”*

– Alain Parra, Dr en Psychologie
Cognitive

Les autres formations vous apprennent *quoi faire...*

Vous avez peut-être déjà fait une formation en hypnose ou en thérapie. Vous avez appris des protocoles, des inductions, des techniques. Et vous avez quand même eu cette impression, face à certains patients : **quelque chose manque.**

Ce que vous avez probablement vécu

Vous suivez le protocole, ça ne fonctionne pas.

Le patient «comprend» mais rien ne bouge ou change.

Vous ne savez pas vraiment ce qui produit le changement.

Vous avez du mal à gérer la relation thérapeute-patient.

Vous utiliser l'hypnose comme un outil de suggestion.

Vous pensez travailler « sur l'inconscient »

Ce que les formations ne disent pas

Pourquoi certains patients changent en 3 séances et d'autres pas en 30.

Pourquoi l'hypnose n'est pas un état modifié de conscience, mais un processus attentionnel.

Pourquoi la suggestion n'est pas efficace voir contre-productive.

Comment construire une relation thérapeute-patient qui soit un réel outil de changement.

Pourquoi travailler par le corps d'abord accélère tout le reste.

"Il y a eu l'hypnose classique, puis l'hypnose moderne. Et si on passait à l'hypnose scientifique ?"

– Alain Parra, Dr en Psychologie Cognitive

La Thérapie Incarnée est née de cette question. Ce n'est pas une méthode de plus. Elle est fondée sur une volonté de comprendre profondément ce qu'est l'hypnose, sur une synthèse de plus de 17 théories scientifiques intégrées dans un modèle unique.

Une approche ascendante.

Le corps d'abord.

Le cognitif après.

Toute psychopathologie est avant tout une réaction d'adaptation. Une réponse de survie inscrite dans le corps, dans le système nerveux. La Thérapie Incarnée intervient là où ça s'est figé, au niveau sensori-moteur, pour dénouer ce que la parole seule ne peut atteindre.

PILIER 1

L'expérience

«Seule l'expérience présente peut restructurer l'expérience passée.»

L'hypnose n'est pas un outil de contrôle. C'est une orientation particulière de l'attention qui permet **d'écouter les chants du corps**. On ne cherche pas à modifier l'expérience passée. On la vit pour l'intégrer.

PILIER 2

La relation

«Si la porte du changement est l'expérience, la clé est la relation.»

La recherche confirme que la qualité de la relation thérapeute-patient est le facteur prédictif le plus puissant du succès thérapeutique. La TI place le thérapeute au cœur du processus... pas comme miroir neutre, mais comme présence authentique.

LE MODÈLE i3

**17 théories
scientifiques
intégrées au sein
d'une thèse
doctorale**

L'APPROCHE

**Thérapie
psycho-corporelle
sous
hypnose**

LA POSTURE

**« Écouter les
chants du
corps »**

– Alain Parra, Dr en Psychologie Cognitive, Fondateur d'INCARNO ACADEMY

Thèse : «Hypnose, Attention et Imagination», Aix Marseille 2017 · Publications scientifiques indexées · + de 13 000 séances · 15 ans de pratique clinique ·

Une formation *sélective*. Trois profils. Une *exigence* commune.

A Le praticien en exercice qui sent ses limites

Vous êtes déjà thérapeute, hypnothérapeute, coach, infirmier, psychologue. Vous accompagnez des patients depuis des années. Mais certains cas vous bloquent. Vous sentez qu'il vous manque quelque chose, pas une technique de plus, une compréhension plus profonde.

« J'ai des outils. Je veux comprendre ce qui se passe vraiment. »

B Le psychologue formé en académique qui veut du concret

Vous avez une formation théorique solide. Vous connaissez les modèles, les concepts, les recherches. Mais la clinique réelle vous a confronté à ce que l'université n'enseigne pas - comment créer une relation qui soigne, comment utiliser le corps comme porte d'entrée.

« Je veux une approche scientifiquement fondée ET cliniquement utilisable. »

C La personne en reconversion qui cherche une base solide

Vous quittez un autre métier pour vous tourner vers l'accompagnement thérapeutique. Vous voulez vous former à une approche cohérente, rigoureuse, qui tient intellectuellement - pas un patchwork de techniques. Et vous voulez être formé par quelqu'un qui pratique réellement.

« Je veux une formation qui donne une vision, pas juste une boîte à outils. »

Notre formation n'est pas en accès libre : [CANDIDATER SUR therapieincarnee.fr](https://therapieincarnee.fr)

Chaque candidature est étudiée. Pour garantir la qualité de votre apprentissage, il faut garantir la qualité du groupe : l'accès à la formation est conditionné à un entretien préalable. Avoir déjà travaillé dans la relation humaine - en tant que professionnel de santé, thérapeute, coach, éducateur, soignant ou manager - est un prérequis fort. Ce n'est pas un critère d'exclusion automatique pour les reconversions, mais un signal que nous prenons au sérieux.

200 heures pour *transformer sa pratique...*

Objectifs de formation

Maîtriser l'approche "Bottom-Up" de la Thérapie Incarnée : Sortir de l'analyse ou de la recherche de solution pour passer à une thérapie de l'expérience (*sensori-motrice*) afin de désengrammer les schémas de survie figés.

Déployer l'hypnose scientifique (Modèle i3) : Cesser d'utiliser l'hypnose comme un outil de contrôle par la suggestion. L'utiliser comme la porte d'entrée du vécu sensoriel de votre patient.

Incarner une posture relationnelle authentique : Construire un espace de sécurité absolue et authentique d'humain à humain. Utiliser son propre ressenti de thérapeute comme outil clinique majeur.

Piloter la "Confrontation Autonome" : Accompagner le patient à traverser et terminer les expériences traumatiques du passé, sans l'anesthésier, pour relancer ses propres mécanismes d'intégration.

Maîtriser l'algorithme thérapeutique de la TI : Savoir exactement comment cadrer la demande, mettre en forme le schéma traumatique, repérer les structures relationnelles, dérouler le vécu sensoriel et savoir quoi faire quand la thérapie stagne.

Créer sa propre signature clinique : Ne pas reproduire des protocoles scolaires, mais adapter la Thérapie Incarnée à son propre style et l'intégrer immédiatement dans sa pratique quotidienne en cabinet.

LE SOCLE

160h+

E-LEARNING

50h+ de vidéo

L'INTÉGRATION

25h

WEBINAIRES

Replay + 1 par mois à vie

L'IMMERSION

35h

PRÉSENTIEL

5 j de pratique supervisée

Programme de formation

Ce que vous allez vivre

1 Neurobiologie de la Survie & Traumas Engrammés.

Petite histoire de la psychothérapie et de l'hypnose. L'hypnose vue par la psychologie expérimentale. Pourquoi les modèles existants sont incomplets. Les 5 théories essentielles de la psychologie moderne.

2 Premier pilier : Hypnose 3.0, la clé de la sensorialité

Les 8 mythes de l'hypnose. Une vision scientifique de l'hypnose : le modèle i3. Acquérir TOUS les styles (classique, progressif, rapide, instantané...). La place de l'hypnose en thérapie.

3 Deuxième pilier : L'art de la relation

Qu'est-ce qu'être thérapeute ? Construire et gérer la relation. Maximiser les effets hypnotiques par la relation. La place de la sensorialité du thérapeute dans l'accompagnement du patient.

4 La Thérapie Incarnée

Qu'est-ce qu'être vivant ? Les 6 essentiels de la TI. Vers une intégration des points clés des grands courants thérapeutiques. Qu'est-ce qui fait thérapie ? Vers une thérapie « dans la chair ».

5 L'algorithme thérapeutique

Structure du voyage thérapeutique. Symptomatologies vs Processus. L'algorithme thérapeutique : Demande → Mise en Forme → Engagement → Dérouler le processus → Intégration et Restructuration. Que faire quand ça bloque ?

6 Mise en pratique et acquisition

Analyse de séances réelles. Modélisation d'interventions. Pratique de groupe supervisée. Prise de conscience de ses propres zones d'ombre. Réaliser mes premières séances en confiance. La TI dans ma pratique personnelle.

Plus de 150 praticiens *formés depuis 2017*

Julie G.
Psychologue

Nice

« Cette formation de thérapie permet d'allier cognition, émotions et sensations corporelles , ce qui n'est pas monnaie courante dans les formations des métiers de relation d'aide. [...] Chaque jour je me réjouis d'avoir poussé la porte de cette formation et je la recommande à tous les passionnés de relations humaines prêts à changer leur regard sur eux et sur le monde. »

Olivier S.
Hypnothérapeute

Toulon

« Cette formation m'a apporté des bases théoriques et techniques solides afin de pouvoir pratiquer mon métier dans de meilleures conditions et avec de meilleurs résultats. Elle m'a permis aussi de travailler sur moi, de mieux me connaître. »

Frédérique S.
Coach Pro.

Marseille

« 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. »

Audrey M.
Coach Pro.

Toulon

« Une formation qui se vit, se ressent et s'expérimente grâce à la sécurité donnée par le formateur. Ce dernier offre toutes ses connaissances et son humanité. Une formation qui fait du bien. »

Retrouvez plus de témoignages sur
www.therapieincarnée.fr/témoignagesformation

Les questions que *vous vous posez*

Est-ce compatible avec ma pratique actuelle ?

Oui. La Thérapie Incarnée est une approche intégrative – elle ne remplace pas ce que vous faites, elle l'éclaire et le complète. Que vous soyez déjà formé en hypnose, en TCC, en systémie ou en psychanalyse, vous trouverez des ponts. Vous sortirez de la formation avec une vision plus cohérente de votre propre pratique.

Faut-il déjà pratiquer l'hypnose ?

La formation accueille des profils variés, du praticien expérimenté à la personne en reconversion qui a déjà travaillé dans la relation humaine. Ce n'est pas le niveau d'expertise en hypnose qui compte, c'est la maturité relationnelle. Le niveau 1 repart de zéro sur les fondements théoriques, même si vous pratiquez depuis 10 ans, vous y apprendrez des choses que personne ne vous a enseignées. En cas de doute sur votre profil, l'entretien de sélection est là pour vous aider.

Comment financer via mon OPCO ?

Incarno Academy (SARL AP3) à la certification Qualiopi pour la catégorie : Actions de Formation. Votre formation est donc éligible au financement OPCO (*FIFPL pour les libéraux, AGEFICE pour les indépendants...*). Contactez-nous avant votre inscription, nous vous accompagnons dans la constitution du dossier.

Que se passe-t-il si je ne peux pas assister à une session présentiel ?

Le contenu e-learning reste accessible. Les webinaires sont disponibles en replay. Pour le présentiel 5 jours, des sessions sont régulièrement organisées dans différentes villes tous les ans. Vous trouverez forcément la session qui s'adapte à votre agenda.

Quelle différence avec une formation en hypnose classique ?

Les formations en hypnose vous apprennent des protocoles. Incarno Academy vous transmet les processus, comment cela fonctionne, qu'est-ce que provoque le changement. C'est la différence entre savoir jouer une partition et composer sa propre musique.

Puis-je obtenir une certification ?

Oui. Le niveau 1 donne accès au niveau 2 (8 supervisions + mémoire clinique) qui délivre la certification de Praticien en Thérapie Incarnée. Le cursus complet est progressif et à votre rythme.

THÉRAPIE INCARNÉE : THÉRAPIE PSYCHO-CORPORELLE SOUS HYPNOSE
FORMATION NIVEAU 1 - FONDAMENTAUX THÉORIQUES ET PRATIQUES

Investir pour *transformer sa pratique*

INVESTISSEMENT

3200€

Financement 3x à 10x possible
Possibilité de déduction impôts revenus

Financement OPCO accepté

INCLUS DANS LA FORMATION

- ✓ 160h+ de e-learning (accès 2 ans)
- ✓ 25h de webinaires thématiques
- ✓ 1 webinaire par mois GRATUIT
- ✓ 5 jours en présentiel (pratique supervisée)
- ✓ Groupe privé anciens stagiaires
- ✓ Attestation de fin de formation

Prochaines *Dates*

Présentiel 5 jours

Toulon du 22 au 26 février 2027

Lyon du 8 au 12 mars 2027

Toulouse du 22 au 26 mars 2027

Webinaires (inclus dans la formation)

02-07-2026 *Les Théories de l'apprentissage en thérapie*

10-09-2026 *Thérapie Incarnée : remettre le corps au centre de la thérapie*

08-10-2026 *Thérapie Incarnée : origines, influences et ancrages scientifiques*

12-11-2026 *Les 5 piliers de l'addiction*

10-12-2026 *Être thérapeute : une identité, un rôle, une posture*

Horaires : 18h30-20h - Annonces des thèmes 2027 en fin d'année.

Accédez à nos prochaines sessions

Candidatez en 5 min. sur <https://www.therapieincarneefr.com/formation-therapie-incarneefr.com/> ou en nous contactant à contact@alainparra.com.

La suite *du parcours*

Niveau 2 : certification

Maintenant que vous maîtrisez les fondamentaux théoriques et pratiques, vous voulez aller plus loin, être reconnu et certifié comme praticien en Thérapie Incarnée, il vous suffira de compléter le niveau 2 composés de :

- 8 Supervisions Individuelles ou collectives (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 (à venir...)

Les modules complémentaires sont là pour vous permettre de perfectionner votre pratique afin de mieux répondre aux cas spécifiques ou complexes que vous pouvez rencontrer dans votre cabinet. Voici quelques exemples des thèmes qui seront abordés :

Modélisation d'intervention : Traumatismes (simple/complexe)

Modélisation d'intervention : Phobies et TOC

Modélisation d'intervention : Addictions

Modélisation d'intervention : Douleur

Modélisation d'intervention : Deuil

Modélisation d'intervention : Troubles dépressifs

Tous les modules seront portés par du contenu théorique en E-learning, des Webinaires et 2 journées de pratique intensive en présentiel.

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 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.

INCARNO

ACADEMY.COM

By Alain Parra

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.

INCARNO ACADEMY 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 : therapieincarnee.fr

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 de 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**