

Le SUP-H soutient

**La Journée  
Mondiale  
Du Bien-être**

du 13 Juin 2026

**Information Adhérents**



Syndicat Unitaire des Professionnels de l'Hypnose  
[www.sup-h.org](http://www.sup-h.org)

## Contexte

Depuis 2 ans, Resalib, partenaire du SUP-H, relaie la Journée Mondiale du Bien-être.

Vous trouverez toutes les infos sur ce site :

<https://www.journee-mondiale-du-bien-etre.com/>

Afin de permettre à nos adhérents de gagner en visibilité, le SUP-H relaie cette opération.

## Pourquoi participer à la Journée Mondiale du Bien-Être ?

La Journée Mondiale du Bien-Être est une opportunité de :

- faire découvrir l'hypnose au grand public dans un cadre accessible et rassurant ;
- valoriser une pratique d'accompagnement moderne, humaine et professionnelle ;
- participer à une dynamique nationale portée par plusieurs organisations partenaires ;
- créer des rencontres locales avec des personnes qui ne connaissent pas encore l'hypnose ;
- contribuer à une meilleure compréhension des pratiques d'accompagnement et du bien-être.

Cette journée permet également :

- de donner de la visibilité à votre activité ;
- de renforcer la crédibilité collective des professionnels de l'hypnose ;
- de montrer une image contemporaine, structurée et accessible de la profession.

## Que pouvez-vous proposer ?

Chaque praticien reste libre de proposer un format adapté à son activité, son cadre d'intervention et ses possibilités. Seule contrainte : ces activités doivent être GRATUITES.

Exemples possibles :

- découverte de l'hypnose ;
- séance découverte ;
- atelier collectif ;
- mini conférence ;
- temps d'échange ;
- démonstration ;
- portes ouvertes ;
- atelier relaxation / gestion du stress ;
- présentation des applications de l'hypnose dans le bien-être ;
- rencontres et questions/réponses.
- 

Formats possibles :

- en cabinet ;
- en collectif ;
- en présentiel ;
- en ligne ;
- sur inscription ;
- gratuit ou participation symbolique.

**L'objectif est de permettre une découverte simple, accessible et professionnelle de l'hypnose.**



# Comment participer ?

## 1. Référencer votre événement

Inscrivez vous sur la plateforme Resalib/ JMBE. L'accès n'est pas réservé aux praticiens clients de Resalib.

<https://www.resalib.fr/creer-un-compte/2/qapx11x>

## 2. Communiquer sur vos réseaux

Resalib met à disposition la charte graphique ici :

<https://www.journee-mondiale-du-bien-etre.com/kit-media-praticien-2026/>

Quelques bonnes pratiques :

- annoncer votre participation et publier plusieurs rappels ;
- utiliser les hashtags de l'événement ! #BienEtre2026 #SUPH #JMBE2026 #JournéeMondialeDuBienÊtre #GlobalWellnessDay
- privilégier une communication simple et accessible ;
- expliquer concrètement ce que les personnes vont découvrir.

Le SUP-H met à disposition les visuels suivants :

- 1 visuel post Instagram/Facebook/ LinkedIn ;
- 1 format story ;

Vous pouvez aussi créer les vôtres en tennat compte de la charte Resalib



format post



format story



- Exemple de post :

## 🌿 Découvrez l'hypnose pour votre bien-être 🌿

Le 13 juin 2026, profitez de la Journée Mondiale du Bien-Être pour découvrir l'hypnose dans un cadre accessible, bienveillant et professionnel.

- 🌟 [Atelier découverte / séance découverte / conférence / échanges / démonstration...]
- 🌟 Une occasion de mieux comprendre l'hypnose et ses applications dans le bien-être
- 🌟 Rencontrer des praticiens et découvrir différentes approches

- 🌟 Lieu : [Ville / adresse]
- 🌟 Horaires : [Horaires]
- 🌟 Information : [ téléphone ] (facultatif)
- 🌟 Inscription : [resalib.fr/annuaire/journee-mondiale-bien-etre](https://resalib.fr/annuaire/journee-mondiale-bien-etre)

#JMBE2026 #Hypnose #BienEtre #SUPH #JournéeMondialeDuBienÊtre #GlobalWellnessDay #BienEtre2026

Vos prospects / clients pourront prendre rendez-vous sur l'annuaire de la journée du bien-être

The screenshot shows the RESALIB booking interface. At the top, there are three steps: 'Choix du RDV', 'Identification', and 'Terminé'. Below this is the 'Agenda' section with a search bar containing 'au cabinet'. There are two buttons: 'Au cabinet' (selected) and 'À distance'. The 'Motif de consultation' section shows 'Journée Bien être Hypnose de groupe' selected. Below this is a description of the event: '"bulle de sérénité" Une conférence sur l'hypnose pour que vous puissiez comprendre ce que c'est, comment cela fonctionne et dans quel cas prendre rendez-vous'. The duration is '2h'. The 'Sélectionnez votre rendez-vous' section shows a date and time: 'sam. 13 juin 2026 - 14:00', with '8 places' available. A button says 'Je prends rdv pour' with a dropdown menu showing '1 personne'. A large blue button with a right arrow is at the bottom right.

## Après la journée du bien-être ?

Cette journée peut permettre :

- de créer de nouveaux contacts ;
- de développer votre visibilité locale ;
- de renforcer votre réseau professionnel ;
- de faire découvrir votre approche à un nouveau public.

Nous vous encourageons également à :

- partager vos photos et retours ;
- publier des témoignages ou moments forts ;
- identifier le SUP-H et les partenaires ;
- contribuer à valoriser collectivement l'image des pratiques d'accompagnement.

L'objectif n'est pas uniquement événementiel : il s'agit aussi de participer à une dynamique collective de visibilité, de pédagogie et de professionnalisation autour des pratiques d'hypnose et d'accompagnement.



# Annexes : propositions d'organisation

## 1. Séance découverte individuelle

### Objectif

Permettre au public de vivre une première expérience simple et accessible de l'hypnose dans un cadre rassurant, pédagogique et expérientiel.

### Format proposé

#### 1. Accueil et échange

- accueil de la personne ;
- présentation rapide du cadre ;
- échange autour des attentes et de la découverte de l'hypnose ;
- démystification de certaines idées reçues.

#### 2. Présentation courte de l'hypnose

Éléments pouvant être abordés :

- Qu'est-ce que l'hypnose ?
- Rôle de l'attention, de l'imagination et des états modifiés de conscience ;
- fonctionnement général d'une séance, le périmètre bien être et non médical, le rôle complémentaire aux pratiques de soins conventionnelles

#### 3. Expérience hypnotique découverte

Exemples possibles :

- relaxation guidée ;
- focalisation de l'attention ;
- visualisation agréable ;
- mobilisation d'une sensation ressource ;
- expérience sensorielle simple ;
- découverte des sensations hypnotiques.

#### 4. Échanges et retour d'expérience

- partage des ressentis ;
- questions/réponses ;
- présentation des principales applications de l'hypnose dans le champ du bien-être et de l'accompagnement.

**Durée indicative** : Environ 45 minutes.

La Journée Mondiale du Bien-Être a une vocation de découverte, d'information et de sensibilisation.

Il est recommandé de privilégier :

- une approche pédagogique ;
- une expérience accessible ;
- un cadre rassurant ;
- sans travail thérapeutique approfondi.

# Annexes : propositions d'organisation

## 2. Atelier collectif découverte hypnose

Objectif : Faire découvrir l'hypnose de manière interactive, immersive et expérientielle dans un cadre collectif, convivial et accessible.

### Format proposé

#### 1. Accueil et introduction

Objectifs : accueillir les participants ; présenter le cadre ; installer une atmosphère rassurante et accessible ; expliquer le déroulement de l'atelier.

Éléments pouvant être abordés : présentation du praticien ; qu'est-ce que l'hypnose ? idées reçues fréquentes ; fonctionnement général de l'attention, de l'imagination et des états modifiés de conscience.

#### 2. Premières expériences et tests de suggestibilité

Objectifs : permettre au groupe de vivre rapidement une première expérience ; montrer les liens entre imagination, attention et réactions automatiques ; favoriser la participation et la curiosité.

Exemples possibles : doigts aimantés ; mains aimantées ; ballon/livre ; exercices de focalisation ; expériences sensorielles simples.

#### 3. Première expérience collective : "Reconnexion à un lieu ressource et recentrage"

**Objectifs** : installer progressivement l'état hypnotique ; favoriser la reconnexion sensorielle et corporelle ; permettre au public de vivre une première expérience immersive ; mobiliser une sensation de calme, de présence et de recentrage.

### Trame de l'expérience

#### Reconnexion à un lieu ressource :

- Inviter les participants à retrouver intérieurement un lieu où ils aiment se ressourcer ; un environnement agréable et sécurisant ; un espace favorisant calme et respiration.
- Mobiliser progressivement : les perceptions sensorielles ; les sensations corporelles ; l'immersion dans le contexte imaginé.

**Connexion avec l'environnement** : Amener progressivement les participants à ressentir le contexte ; observer les détails ; se reconnecter à l'espace, aux sons, aux sensations et aux perceptions.

**Circulation intérieure et recentrage** : Inviter les participants à ressentir une circulation plus fluide dans le corps ; observer les sensations du haut vers le bas et du bas vers le haut ; retrouver une sensation d'axe, d'équilibre et de stabilité intérieure.

**Reconnexion au centre de soi** : Favoriser la présence ; le calme ; le recentrage ; la sensation d'un espace intérieur plus stable et plus posé.

#### 4. Échanges autour des applications de l'hypnose

Objectifs : répondre aux questions du public ; présenter les grands domaines d'application de l'hypnose dans le champ du bien-être et de l'accompagnement ; clarifier le cadre d'intervention.



# Annexes : propositions d'organisation

## 5. Démonstration individuelle

Objectifs : illustrer certains phénomènes hypnotiques ; permettre au groupe d'observer une interaction hypnotique ; poursuivre la découverte de manière ludique et pédagogique.

Exemples possibles: catalepsie de la main ; lévitation du bras ; "crâne de cristal" ; mobilisation d'une ressource ; expérience de focalisation ou d'imagination guidée.

Privilégier une approche pédagogique et rassurante ; de rester dans un cadre de découverte et d'expérimentation.

## 6. Deuxième expérience collective : "Voyage hypnotique – Ressources de joie"

**Objectifs** : faire vivre une expérience hypnotique immersive ; favoriser les sensations agréables et positives ; permettre aux participants de mobiliser des ressources internes ; terminer l'atelier sur une expérience émotionnelle positive

### Trame de l'expérience : Voyage dans différents paysages agréables

- Inviter les participants à voyager intérieurement à travers des paysages lumineux ; des espaces de liberté ; des environnements favorisant détente, vitalité et joie.
- Mobilisation progressive des ressources : Favoriser progressivement la vitalité ; la légèreté ; la liberté ; la joie simple ; les sensations positives et agréables.
- Amplification sensorielle : Inviter les participants à enrichir les couleurs ; amplifier les sensations ; rendre l'expérience plus immersive ; laisser les émotions positives circuler davantage dans le corps.
- Intégration : Permettre aux participants de rassembler ces ressources ; de les reconnecter au quotidien ; de repartir avec une sensation positive et agréable.

## 7. Conclusion et échanges

- Objectifs : permettre aux participants de partager leur expérience ; répondre aux dernières questions ; conclure dans une atmosphère positive et accessible.
- Possibilités : temps d'échange libre ; questions/réponses ; présentation des activités du praticien ; informations complémentaires pour les personnes souhaitant poursuivre la découverte.

**Durée indicative** : Environ 1h30 à 2h.

La Journée Mondiale du Bien-Être a une vocation de découverte, d'information et de sensibilisation. Il est recommandé de privilégier une approche pédagogique ; une posture professionnelle et rassurante ; des expériences accessibles au grand public ; sans travail thérapeutique approfondi.

.