

FICHE PÉDAGOGIQUE • GROUPE FÉMININ

Retraite Rando Hypnose

Marcher et mobiliser ses ressources avec discernement

Cette journée associe marche, pauses sensorielles et hypnose guidée à l'arrêt pour explorer une autre manière de se relier à ses émotions et à ses ressources. Elle s'adresse aux femmes qui souhaitent prendre du recul face au stress prolongé ou à une transition de vie. L'objectif pédagogique est de reconnaître ses signaux, respecter ses limites et préparer un prochain pas plus réfléchi, au rythme de ses possibilités.

Femmes adultes à partir de 18 ans • Débutantes bienvenues

Format proposé : une journée de 09 h à 17 h, soit 6 h 30 de temps pédagogique, pauses exclues.

Les objectifs de la journée

- Repérer les signaux de fatigue, de tension et les besoins de récupération.
- Utiliser un repère sensoriel simple pour revenir à son environnement.
- Expérimenter une relaxation ou une hypnose courte à l'arrêt, dans un cadre sûr.
- Identifier une ressource, un soutien et une action utile pour une situation de vie.
- Construire une routine personnelle associant attention, pause et mouvement adapté.

Les approches proposées

Alternance de marche, d'observation sensorielle, de relaxation à visée thérapeutique et d'hypnose guidée lors de pauses sécurisées. Des exercices individuels d'écriture et des questions orientées solutions soutiennent le transfert au quotidien. L'hypnose ne se pratique pas pendant la marche ; la vigilance sur le parcours reste prioritaire.

Les informations pratiques

Date annoncée sur le site : 12 septembre 2027. Lieu, parcours et modalités à confirmer.

Animation envisagée : Stéphanie Evano, infirmière diplômée d'État et praticienne en thérapies brèves. Effectif, conditions d'accueil et organisation à préciser avant l'ouverture des inscriptions.

Vous pouvez demander des renseignements pour vérifier si ce stage correspond à vos attentes. Les inscriptions ne sont pas encore ouvertes.

[06 51 06 35 36](tel:0651063536) • stephanieevano840@gmail.com

[Informations sur le stage](#) • [Contact et renseignements](#)

RANDO HYPNOSE

Le déroulé pédagogique heure par heure

Horaires proposés, ajustables aux besoins du groupe. Les pauses font partie de l'organisation et ne sont pas comptées dans les 6 h 30 de temps pédagogique.

Horaire	Pratiques et apprentissages
09 h-10 h	Préparer la journée Accueil, vérification de l'aisance sur le parcours et consignes de sécurité. Repères sur le stress, les émotions et la récupération. Intention individuelle, repérage des limites et premier exercice sensoriel à l'arrêt. Présentation des options prévues selon les conditions.
10 h-11 h	Marcher avec attention Première séquence proposée de 30 à 45 minutes de marche, à ajuster au parcours et au groupe. Yeux ouverts, attention au terrain, aux sons et au rythme. Observation des signaux de fatigue et de tension. Pause de 10 h 45 à 11 h.
11 h-12 h	S'arrêter et récupérer Sur un emplacement sûr : installation stable, relâchement musculaire doux et respiration confortable. Hypnose guidée courte autour d'une ressource choisie, ou alternative d'attention externe. Retour complet à une vigilance habituelle et échange facultatif.
12 h-13 h	Déjeuner et temps libre Pause déjeuner. Conditions d'accueil et organisation du repas à confirmer.
13 h-14 h	Clarifier une situation Temps individuel à l'arrêt : distinguer faits, interprétations, émotions et besoins sur une situation quotidienne peu intense. Questions issues des thérapies brèves sur les ressources et les soutiens disponibles. Aucune évocation détaillée d'un traumatisme n'est demandée.
14 h-15 h	Relier mouvement et ressources Deuxième séquence proposée de 30 à 45 minutes de marche, adaptée aux conditions. Repérer un signe qui invite à ralentir ou à s'arrêter. Au point de pause, noter une qualité personnelle, une aide possible et une limite à respecter.
15 h-16 h	Préparer un prochain pas Pause de 15 h à 15 h 15. À l'arrêt dans un lieu sûr : relaxation ou courte autohypnose accompagnée pour se représenter une action modeste et réaliste. Retour à une vigilance habituelle avant toute reprise de déplacement.
16 h-17 h	Transposer au quotidien Construction d'une routine personnelle de mouvement adapté et de pause. Bilan des apprentissages, des limites et des besoins de soutien. Vérification de l'état de vigilance et clôture avant le départ. Organisation du retour à préciser selon le parcours.

Chaque participante peut garder les yeux ouverts, changer de posture, se reposer ou ne pas participer à un exercice. Aucun partage d'histoire personnelle n'est imposé.

RANDO HYPNOSE

Des repères à garder après le stage

Comprendre pour mieux choisir

Le temps d'éducation à la santé distingue les effets ressentis d'une pause, les apprentissages d'attention et les connaissances disponibles sur l'hypnose. L'association particulière entre randonnée et hypnose proposée ici n'est pas présentée comme un traitement validé du stress chronique. L'enjeu est d'expérimenter des outils et d'apprendre dans quelles conditions les utiliser.

Une pause sensorielle à reprendre chez soi

À reprendre après l'avoir expérimenté pendant le stage, en respectant ses propres limites.

1. Choisir un endroit connu et sûr. M'arrêter avant tout exercice qui réduit l'attention portée au déplacement.
2. Les yeux ouverts, observer trois éléments de l'environnement et écouter les sons. Sentir un appui stable sans chercher à modifier mon état.
3. Nommer mon besoin du moment : repos, mouvement adapté, soutien, information ou temps pour réfléchir.
4. Choisir une action simple. Avant de repartir, vérifier que je me sens bien orientée, alerte et à l'aise pour me déplacer.

Mon carnet ressources et prochain pas

Mon signal — Qu'est-ce qui m'indique que je dois ralentir ou faire une pause ?

.....

Ma ressource — Quelle capacité personnelle ou quel soutien puis-je mobiliser ?

.....

Ma limite — Qu'est-ce que je ne souhaite pas forcer ou décider maintenant ?

.....

Mon prochain pas — Quelle action puis-je tenter et de quelle aide ai-je besoin ?

.....

Mon plan de pratique personnel

L'exercice que je choisis :

Le moment et la durée qui me conviennent :

Le signe qui m'invite à adapter ou arrêter :

La personne à qui demander du soutien :

À conserver : cette pause sensorielle, les questions de préparation d'une marche adaptée et une fiche de ressources. L'hypnose personnelle reste réservée à un lieu sûr, à l'arrêt. Ne pas la pratiquer en marchant, en conduisant ou dans une situation demandant une vigilance continue.

Mon bilan : quels signaux sais-je mieux reconnaître, quel appui puis-je retrouver et quel prochain pas puis-je envisager ? Je peux encore avoir besoin d'entraînement ou d'accompagnement.

RANDO HYPNOSE

Conditions de participation et repères scientifiques

Les précautions et les conditions de participation

Ce stage d'éducation à la santé ne remplace pas un diagnostic, un traitement ou un suivi médical ou psychothérapeutique. Il ne propose pas de traitement collectif du traumatisme. Les soins prescrits se poursuivent.

Un état psychotique aigu ou une crise psychique aiguë n'est pas compatible avec ce cadre collectif et nécessite un accompagnement clinique adapté. En cas de trouble de santé instable, de vécus dissociatifs ou de difficultés importantes pendant des pratiques similaires, un échange préalable et, si nécessaire, l'avis du professionnel qui vous suit permettent d'évaluer l'adéquation du stage.

Une mobilité réduite nécessite d'étudier le parcours et les adaptations possibles. Ce format n'est pas adapté si le parcours ne peut pas être réalisé en sécurité et qu'aucune adaptation adéquate n'est disponible. Distance, dénivelé, terrain, assises, accès et solution en cas de météo défavorable doivent être confirmés avant toute inscription.

Tout état de santé limitant la marche, l'équilibre ou l'effort demande un échange préalable et, si nécessaire, un avis du professionnel qui vous suit. Les chaussures, vêtements, eau et besoins de pause seront précisés selon le parcours. Aucune pratique d'hypnose en déplacement.

Les pratiques restent facultatives. Si l'inconfort apparaît ou augmente, interrompre l'exercice et prévenir l'intervenante. Des difficultés persistantes ou importantes justifient de consulter un professionnel de santé.

Ce que les connaissances permettent de dire

Les données citées concernent la relaxation et des programmes d'hypnose. Elles ne valident pas l'association randonnée et hypnose, ce parcours ni les effets d'une journée. La clarté et le discernement sont des intentions pédagogiques, sans résultat clinique promis.

Références commentées

Recherche documentaire et consultation des sources le 9 octobre 2026.

Fisch S, Trivaković-Thiel S, Roll S et al. Group hypnosis for stress reduction and improved stress coping: a multicenter randomized controlled trial. BMC Complementary Medicine and Therapies. 2020;20:344.

Essai randomisé, 95 adultes. Un programme associant cinq séances, des enregistrements et un livret a amélioré le stress perçu ; il n'isole pas l'effet de l'hypnose et ne valide pas une journée de stage.

<https://doi.org/10.1186/s12906-020-03129-6>

National Center for Complementary and Integrative Health, NIH. Relaxation Techniques: What You Need To Know. Sans date retenue ; consulté le 9 octobre 2026.

Information institutionnelle américaine. Elle présente les usages et les limites de la relaxation, ainsi que des précautions en cas de troubles de santé ; ce n'est pas une recommandation française.

[NCCIH — fiche sur la relaxation](#)

Royal College of Psychiatrists. Hypnosis and hypnotherapy. Sans date retenue ; consulté le 9 octobre 2026.

Information professionnelle britannique. Elle signale que l'hypnose peut ne pas convenir en présence de psychose et recommande de discuter de son état de santé avec un professionnel.

[Royal College of Psychiatrists — fiche sur l'hypnose](#)