



FÉLIX François

Téléphone : 06 81 18 12 04

E-mail : francois.felix@cegetel.net

1038 route des crêtes 69480 ANSE

3, allée Jean Noël 54800 LABRY

- **Gestion de l'anxiété et du stress**
- **Prévention et traitement du burn-out**
- **Sevrage tabagique et autres addictions**
- **Renforcement de la confiance en soi et développement personnel**
- **Phobies**
- **Préparation Mentale**



## Sommaire :

1. Préface .....	Page 3
<ul style="list-style-type: none"><li>• Présentation de François Félix, hypnopratricien par Gérôme Ettzevoglov, <a href="#">Auteur Conférencier, concepteur de l'Hypnose Intégrative®</a> et Mey Leang, directrice et formatrice à l'Institut Européen d'Hypnose Intégrative®</li></ul>	
2. Formation et qualifications .....	Page 4
<ul style="list-style-type: none"><li>• Diplômes et certifications en hypnose</li><li>• Formation en psychothérapie et approches connexes</li></ul>	
3. Expérience professionnelle .....	Page 5
<ul style="list-style-type: none"><li>• Parcours et évolution en tant qu'hypnopratricien</li><li>• Domaines d'expertise et spécialités</li></ul>	
4. Approches thérapeutiques .....	Page 6
<ul style="list-style-type: none"><li>• Hypnose classique</li><li>• Hypnose Flash®</li><li>• Hypnose Intégrative®</li><li>• Autres approches en psychothérapie</li></ul>	
5. Témoignages de clients .....	Page 7-8
<ul style="list-style-type: none"><li>• Retours d'expérience et réussites</li><li>• Confidentialité et anonymat préservés</li></ul>	
6. Méthodologie et principes directeurs .....	Page 9
<ul style="list-style-type: none"><li>• Approche de l'hypnose</li><li>• Techniques utilisées</li><li>• Recherches scientifiques soutenant l'efficacité de l'hypnose</li></ul>	
7. Collaboration avec les médecins .....	Page 10
<ul style="list-style-type: none"><li>• Vision de la collaboration avec les professionnels de santé</li><li>• Avantages pour les médecins de recommander les services de François Félix</li></ul>	
8. Zones d'intervention et coordonnées .....	Page 11
<ul style="list-style-type: none"><li>• Lyon, Rhône-Alpes et Lorraine</li><li>• Informations de contact</li></ul>	
9. Conclusion .....	Page 12
<ul style="list-style-type: none"><li>• Invitation à prendre contact pour discuter d'une collaboration ou obtenir plus d'informations sur la pratique de François FÉLIX</li></ul>	

## Préface

« François FÉLIX est un hypnopratricien chevronné qui a suivi un parcours extraordinaire pour devenir l'expert qu'il est aujourd'hui. Fort de 44 ans d'expérience en hypnose, il a traversé différentes époques et courants théoriques, accumulant une richesse de connaissances et d'expertise inégalée dans le domaine.

Ayant débuté sa formation en hypnose pour renforcer son caractère et ses capacités physiques, François a rapidement développé un talent pour aider les autres grâce à sa maîtrise de l'hypnose classique. Tout au long de sa carrière, il s'est intéressé à diverses approches en psychothérapie, comme la Gestalt thérapie, l'analyse transactionnelle et les écrits de Carl Rogers, avant de découvrir et de se spécialiser dans l'Hypnose Flash® et l'Hypnose Intégrative®.

En tant qu'autodidacte, François a toujours été animé par une insatiable curiosité et un désir d'apprendre. Son parcours l'a conduit à obtenir le diplôme de maître praticien de l'Institut Européen d'Hypnose Intégrative®. Aujourd'hui, il est reconnu comme l'un des rares « passeurs » capables de transmettre l'Hypnose Flash® avec éthique et compétence.

Dans ce dossier professionnel, vous découvrirez la vaste expérience et les compétences de François Félix, ainsi que les services qu'il propose en tant qu'hypnopratricien. Vous trouverez également des témoignages de clients satisfaits et des études de cas qui illustrent les succès qu'il a obtenus en aidant les personnes souffrant d'anxiété, de stress, de burn-out ou désireuses d'arrêter de fumer.

François Félix enseigne les subtilités encore trop méconnues de l'Hypnose Flash® et d'autres approches à Lyon, en Rhône-Alpes et en Lorraine. Si vous cherchez un hypnopratricien expérimenté, passionné et dévoué, ne cherchez pas plus loin. »

Nice le 09 janvier 2023

**Gérôme Ettzevoglou, Auteur Conférencier, concepteur de l'Hypnose Intégrative®. Mey Leang, directrice et formatrice à l'Institut Européen d'Hypnose Intégrative®**

## **2. Formation et qualifications**

Dans cette section, je présente mes diplômes et certifications en hypnose, ainsi que toute autre formation pertinente en psychologie, médecine ou counseling.

### **2.1 Diplômes et certifications en hypnose**

- Praticien en Recognition Intégrative® : [Institut Européen d'Hypnose Intégrative®], [2019]
- Formateur en Hypnose Flash®: [[Institut Européen d'Hypnose Intégrative®], [2017]
- Diplôme de Maître Praticien en Hypnose Intégrative® : [Institut Européen d'Hypnose Intégrative®], [2012]
- Certification en Hypnose Flash® : [Institut Européen d'Hypnose Intégrative®], [2010]

### **2.2 Apprentissage autodidacte en psychothérapie et approches connexes**

En tant qu'autodidacte passionné et curieux, j'ai également étudié et pratiqué de manière indépendante plusieurs approches en psychothérapie :

- Gestalt Thérapie : J'ai étudié les principes et techniques de la Gestalt Thérapie à travers des lectures, des ateliers et des groupes d'étude.
- Analyse Transactionnelle : Mon intérêt pour l'Analyse Transactionnelle m'a amené à lire des ouvrages clés, à participer à des forums de discussion en ligne et à échanger avec des praticiens expérimentés.
- Programmation Neuro-Linguistique (PNL) : J'ai approfondi ma connaissance de la PNL en suivant des cours en ligne, en lisant des livres spécialisés et en assistant à des conférences.

Cet apprentissage autodidacte témoigne de ma motivation à toujours enrichir mes compétences et à rester à jour dans les différentes approches thérapeutiques. Je suis convaincu que cette curiosité et cette volonté d'apprendre en permanence sont des atouts pour ma pratique de l'hypnose.

### **3. Expérience professionnelle**

Dans cette section, je décris mon parcours en tant qu'hypnotérapeute et les domaines dans lesquels je me suis spécialisé au fil des années.

#### **3.1 Parcours professionnel**

- [1981] - [1985] : Début de ma pratique de l'hypnose classique, aidant de nombreuses personnes avec diverses problématiques.
- [1986] - [2010] : Spécialisation en Hypnose Ericksonienne.
- [2010] - Présent : Maître praticien en Hypnose Intégrative® et Hypnose Flash®, praticien en Recognition Intégrative®, offrant une gamme complète de services d'hypnose.

#### **3.2 Domaines d'expertise et spécialités**

Au cours de ma carrière, j'ai développé une expertise dans les domaines suivants :

- Gestion de l'anxiété et du stress
- Prévention et traitement du burn-out
- Sevrage tabagique et autres addictions
- Renforcement de la confiance en soi et développement personnel
- Phobies
- Préparation Mentale

#### **3.3 Réalisations marquantes**

- Aide à plusieurs centaines de clients pour surmonter leurs difficultés et améliorer leur qualité de vie.
- Collaboration avec un médecin du secteur de Longwy (54) et autres professionnels de la santé pour offrir des soins intégrés et personnalisés.
- Publications sur le blog du syndicat.

#### **3.4 Affiliations professionnelles et engagements associatifs**

- Membre du bureau du Syndicat National des Praticiens en Hypnose Intégrative® : En tant que membre actif du bureau, je participe aux décisions stratégiques et au développement de la profession, tout en défendant les intérêts des praticiens et des clients.

## **4. Spécialités et compétences**

Dans cette section, je présente mes spécialités et compétences en tant qu'hypnotérapeute, mettant en avant les domaines dans lesquels je me distingue par mon efficacité et mon expertise.

### **4.1 Arrêt du tabac en une seule séance**

Grâce à mes techniques avancées en hypnose et à mon expérience, je suis capable d'aider mes clients à arrêter de fumer en une seule séance. Mon approche personnalisée permet d'obtenir des résultats rapides et durables pour ceux qui souhaitent se libérer de leur dépendance au tabac.

### **4.2 Gestion du stress et de l'anxiété**

Je propose des séances d'hypnose ciblées pour aider mes clients à gérer efficacement le stress et l'anxiété. Mon approche vise à renforcer la résilience émotionnelle et à développer des stratégies de gestion du stress adaptées à chaque individu.

### **4.3 Prévention et traitement du burn-out**

Je travaille avec des clients qui présentent des signes de burn-out ou qui souhaitent éviter d'en souffrir. J'utilise l'hypnose pour les aider à identifier les sources de stress et à mettre en place des stratégies de prévention et de traitement du burn-out.

### **4.4 Renforcement de la confiance en soi et développement personnel**

J'aide mes clients à renforcer leur confiance en soi et à développer leur potentiel à travers des séances d'hypnose axées sur l'estime de soi, la communication et la réalisation de leurs objectifs personnels et professionnels.

### **4.5 Phobies**

Je propose des séances d'hypnose pour traiter diverses phobies, telles que la peur des animaux, des espaces clos ou des hauteurs. Mon approche consiste à aider mes clients à affronter leurs peurs et à les surmonter de manière progressive et sécurisée.

### **4.6 Préparation mentale**

Je travaille avec des clients qui ont besoin d'une préparation mentale pour faire face à des défis spécifiques, tels que des examens, des compétitions sportives ou des présentations professionnelles. Mon objectif est de les aider à renforcer leur concentration, leur motivation et leur performance sous pression.

Ces spécialités et compétences témoignent de mon expertise en tant qu'hypnotérapeute et de mon engagement à fournir des soins de qualité à mes clients, en tenant compte de leurs besoins et objectifs spécifiques.

## 5. Témoignages de clients. Copie de mails reçus.

### 5.1 Arrêt du tabac

- Témoignage : Laurent, "Je vous remercie de votre mail.

Depuis mon unique séance de décembre 2017, je n'ai pas repris une seule cigarette. Pas d'envie. Pas de gestuelle persistante. Pas de tentation en regardant les autres.

Et pourtant ma femme est décédée en février 2020. En d'autres temps cela aurait été une raison suffisante de récidive. Mais rien de tout ça.

Au point de vue santé c'est plus compliqué. Je ne faisait pas de sport et depuis le décès de ma femme et la crise du covid, je me suis mis à la randonnée (jusqu'à 20 km dans les monts du Beaujolais) et je n'éprouve pas de soucis respiratoires particuliers.

C'est sûrement mieux qu'avant mais je n'ai pas de repères pour comparer. De plus je ne fais pas spécialement de cardio.

Une différence toute fois, avant j'avais parfois des "douleurs" au niveau de l'oesophage. Elles ont quasiment disparues.

En conclusion, la séance a été très très bénéfique et efficace.

Merci

Norbert."Merci de prendre d mes nouvelles.

Et j'ai le plaisir de vous dire que depuis notre première et dernière entrevue de l'année 2022 je n'ai plus touché une seule cigarette.

Bien entendu la cigarette récompense ou exutoire vient parfois me titiller , il m'est cependant aisé de la reconnaître et de la laisser passer.

Ce qui a changé c'est que je respire mieux et apprécie mieux les moments e la vie sans savoir à fouiller dans mes poches ou mes placards une réserve de tabac.

De plus les gens qui ont continué de fumer autour de moi (très peu nombreux en vérité) ont la délicatesse de fumer loin de moi pour ne pas m'indisposer.

- Serge. « Bonjour Monsieur FÉLIX,

Je vous remercie d'avoir pris de mes nouvelles après tant de temps passer .

Oui tout va bien depuis 28 mois d'arrêt de la cigarette .

Non je n'ai jamais repris , et cela ne me fait toujours pas envie .

Oui j'ai retrouvé pas mal d'odorat ,de goût ,et surtout je n'ai plus de toux.

Merci encore d'avoir participé à non arrêt de cigarette et de dépendance au tabac.

Bien cordialement

### 5.2 Gestion du stress et de l'anxiété

- Témoignage : Hélène, "Depuis les séances beaucoup de choses ont changé en moi.

Le travail fait sur ma relation à ma mère à changé nos rapports. Ses mots et actions qui me touchaient et me blessaient très profondément sont devenus léger et parfois même ne m'atteignent plus du tout.

Le travail sur mon enfant intérieur à aussi été très impressionnant. je n'ai plus cette haine/dégout envers l'enfant que j'étais et je peux même dire que j'apprécie voir des photos de moi petite, je souris avec tendresse et j'ai de la compassion envers moi même, la ou je ne pouvais meme pas me regarder.

J'ai pris beaucoup de confiance en moi.  
Je me sens tellement plus libre, c'est incroyable.

Par ailleurs mon côté dépressif qui était difficile à gérer est quasiment parti.  
J'ai pourtant vécu une rupture avec mon conjoint en janvier 2022 dont je ne pensait pas me remettre mais la douleur s'est vite estompée et je me suis retrouvée à rebondir très vite. j'ai l'impression que le caractère que j'ai toujours eu n'étais plus alourdi. J'ai rebondi malgré les 8 mois sans domicile et sans revenus. J'ai trouvé une formation qui me rend extrêmement heureuse et moi qui ne savais pas me lever le matin j'y arrive à nouveau sans réfléchir comme quand j'étais toute jeune.  
J'ai la sensation d'être redevenue l'enfant que j'étais sans tous les poids et les injonctions qu'on m'avait mis dans la vie. La sensation que l'enfant qu'on avait réussi à mettre en cage est libre et fait des miracles (et à aussi retrouvé son petit caractère casse bonbon )

Véritablement vous avez changé ma vie. »

### **5.3 Prévention et traitement du burn-out**

- Lionel."Tout d'abord merci pour ce mail qui montre que vous suivez vos patients

Écoutez c'est très simple je suis très content du résultat  
J'ai pu évacuer grâce à vous cette haine / rage qui était en moi  
Vs savez je vs recommande souvent  
Même moi j'étais réfractaire à l'idée de venir vous voir  
« C'est bon ça sert à rien » comme on dit souvent !  
Je me souviens lors de la séance cet état dans lequel j'étais face à vous où tu crois pouvoir gérer et finalement tu ne maîtrises rien  
C'est très intrigant ! Étrange  
Et quand tu sors tu te dis c'est bon ça m'a servi à rien j'ai tout entendu Etc ....

Je ne regrette en rien ma sage décision et merci encore

En plus mon fils victor est venu également il y a peu  
On ne le reconnaît plus .. et je suis sérieux !  
C'est un nouvel ado !! Ma femme n'en revient toujours pas non plus !!

J'espère que vous allez bien également vous et vos proches  
Bonne soirée ... bonne nuit

### **5.4 Préparation mentale**

- Témoignage rapporté oralement par Stéphanie, jeune femme pompier volontaire qui est venu me consulter pour que je la prépare à l'examen de « la maison en feu » Son examen s'est parfaitement déroulé et elle a été promu.



## **6. Méthodologie : L'Hypnose Intégrative®**

L'Hypnose Intégrative® est une approche moderne et holistique de l'hypnose qui vise à aider les clients à atteindre un état de bien-être global en abordant les aspects physiques, émotionnels, cognitifs et spirituels de leur vie. Elle se caractérise par l'intégration de diverses techniques et théories issues de l'hypnose classique, de l'hypnose ericksonienne, de la programmation neuro-linguistique (PNL), de la Gestalt-thérapie, de l'analyse transactionnelle et d'autres approches psychothérapeutiques. Voici les principales caractéristiques de l'Hypnose Intégrative® :

### **6.1 Approche personnalisée**

L'Hypnose Intégrative® reconnaît que chaque individu est unique et que les besoins et les objectifs de chaque client varient. En conséquence, cette approche s'adapte à chaque client, en tenant compte de ses spécificités, de son histoire personnelle et de ses ressources internes.

### **6.2 Techniques variées**

L'Hypnose Intégrative® intègre un large éventail de techniques, permettant au praticien de choisir celles qui conviennent le mieux au client et à sa situation. Les techniques peuvent inclure des suggestions directes, des régressions, des inductions rapides (comme l'Hypnose Flash®), des techniques de PNL et bien d'autres.

### **6.3 Travail sur les croyances et les schémas cognitifs**

L'Hypnose Intégrative® vise à identifier et à transformer les croyances limitantes et les schémas cognitifs qui peuvent entraver le développement et le bien-être du client. En modifiant ces croyances et schémas, le client est capable de réaliser des changements positifs et durables dans sa vie.

### **6.4 Approche globale et holistique**

L'Hypnose Intégrative® considère l'individu dans sa globalité, en abordant les aspects physiques, émotionnels, cognitifs et spirituels de sa vie. Cette approche holistique permet de travailler sur l'équilibre et l'harmonie de l'ensemble de la personne, favorisant ainsi un état de bien-être général.

### **6.5 Accent sur l'autonomie et l'auto-hypnose**

L'Hypnose Intégrative® encourage l'autonomie des clients en leur enseignant des techniques d'auto-hypnose et des outils de gestion du stress qu'ils peuvent utiliser en dehors des séances. Cela permet aux clients de prendre en charge leur propre bien-être et de maintenir les changements positifs qu'ils ont réalisés.

En tant qu'hypnopraticien spécialisé en Hypnose Intégrative®, je m'engage à fournir un accompagnement personnalisé et adapté aux besoins de mes clients, en utilisant une variété de techniques pour les aider à atteindre leurs objectifs et à améliorer leur qualité de vie.

## **7. Collaboration avec les médecins**

En tant qu'hypnopraticien, je crois fermement en l'importance de la collaboration entre les professionnels de la santé pour offrir des soins complets et adaptés aux besoins de chaque patient. Voici comment je travaille en collaboration avec les médecins :

### **7.1 Communication ouverte et transparente**

Je m'efforce de maintenir une communication ouverte et transparente avec les médecins qui réfèrent leurs patients à mon cabinet. En partageant les informations pertinentes sur l'état du patient et en discutant des objectifs et des progrès du traitement, nous pouvons travailler ensemble pour offrir les meilleurs soins possibles.

### **7.2 Complémentarité des soins**

L'hypnose peut être un complément précieux aux traitements médicaux traditionnels. En travaillant en étroite collaboration avec les médecins, je m'assure que l'hypnose soutient et renforce les traitements médicaux, en aidant les patients à mieux gérer les symptômes, à réduire le stress et l'anxiété, et à améliorer leur qualité de vie.

### **7.3 Respect des recommandations médicales**

Je respecte toujours les recommandations médicales et les directives des médecins qui réfèrent leurs patients à mon cabinet. Je suis attentif à m'assurer que l'hypnose est adaptée aux besoins spécifiques du patient et qu'elle est utilisée de manière appropriée et sécuritaire en complément des autres traitements.

### **7.4 Formation continue**

Je m'engage à suivre une formation continue comme je l'ai fait jusqu'à présent, pour rester informé des dernières avancées en matière d'hypnose et pour mieux comprendre comment l'hypnose peut être intégrée de manière efficace dans les plans de traitement médical. Cela me permet de mieux collaborer avec les médecins et d'adapter mon approche en fonction des besoins du patient et des recommandations médicales.

### **7.5 Référencement mutuel**

Je suis ouvert à établir des relations de référencement mutuel avec les médecins, en me référant à eux pour les aspects médicaux des problèmes de santé de mes clients, et en recevant des références de leur part pour les patients qui pourraient bénéficier de l'hypnose. Cette collaboration permet d'offrir des soins plus complets et adaptés aux besoins de chaque patient.

En résumé, je m'engage à collaborer étroitement avec les médecins pour offrir des soins intégrés et holistiques aux patients, en combinant les traitements médicaux traditionnels et l'hypnose pour améliorer la qualité de vie et le bien-être de chaque personne que je traite.

## 8. Contact et informations supplémentaires

Si vous souhaitez en savoir plus sur ma pratique de l'hypnose, discuter d'une éventuelle collaboration ou obtenir des informations supplémentaires, n'hésitez pas à me contacter. Je suis disponible pour répondre à vos questions, aborder vos préoccupations et échanger sur la manière dont nous pouvons travailler ensemble pour offrir les meilleurs soins possibles à vos patients.

### Coordonnées :

- Nom : Félix Prénom : François
- Société : Génération Hypnose SAS
- Téléphone : 06 81 18 12 04
- E-mail : francois.felix@cegetel.net
- Adresse du cabinet : 3 allée Jean Noël 54800 Labry  
1038 route des Crêtes 69480 Anse

### Site web et réseaux sociaux :

- Site web : <https://www.formation-generation-hypnose.fr/>  
<https://www.generation-hypnose.fr/>
- LinkedIn : <https://www.linkedin.com/in/francois-felix-57754944/>
- Facebook : <https://www.facebook.com/generationhypnose/>
- Syndicat : <https://www.syndicat-francais-des-praticiens-en-hypnose-integrative.org/>
- Code de déontologie : <https://www.syndicat-francais-des-praticiens-en-hypnose-integrative.org/deontologie-syndicat-hypnose>

Je vous remercie de l'intérêt que vous portez à mon travail en tant qu'hypnopraticien spécialisé en Hypnose Intégrative®. Je suis convaincu que, ensemble, nous pouvons offrir des soins complets et adaptés aux besoins de chaque patient, en combinant nos compétences et notre expertise pour améliorer leur qualité de vie et leur bien-être.

N'hésitez pas à me contacter pour toute question ou demande d'information supplémentaire. Je me ferai un plaisir de discuter avec vous et d'explorer les possibilités de collaboration.

Cordialement,

François FÉLIX Hypnopraticien spécialisé en Hypnose Intégrative®

## **9. Conclusion**

En conclusion, je suis un hypnopraticien expérimenté, doté d'un parcours professionnel riche et varié. Grâce à mes nombreuses formations et qualifications, ainsi qu'à mon expérience pratique, j'ai su développer une expertise solide dans différents domaines d'intervention. Les témoignages de mes clients témoignent de mon efficacité et de mon dévouement pour aider les personnes à surmonter leurs difficultés et améliorer leur qualité de vie.

J'adopte une approche intégrative et personnalisée pour répondre aux besoins spécifiques de chaque client, tout en travaillant en étroite collaboration avec les médecins et autres professionnels de la santé pour offrir des soins holistiques et adaptés. Mes compétences en hypnose classique, Hypnose Flash® et Hypnose Intégrative®, ainsi que ma connaissance d'autres approches en psychothérapie, font de moi un praticien polyvalent et hautement qualifié.

Si vous êtes à la recherche d'un hypnopraticien compétent et passionné, n'hésitez pas à prendre contact avec moi pour discuter d'une éventuelle collaboration ou pour obtenir plus d'informations sur ma pratique. Je me ferai un plaisir de vous accompagner dans votre démarche de mieux-être et de vous aider à atteindre vos objectifs thérapeutiques.

**Téléphone : 06 81 18 12 04**