

QUE PEUT VOUS APPORTER L' HYPNOSE ?

Par Christine DIONNET, Hypnothérapeute.

Tout sujet a en lui et autour de lui des ressources qui peuvent être mobilisées dans le sens de l'amélioration.

Parmi les applications très vastes de l'hypnose comme adjuvant du soin, je peux intervenir dans les traitements suivants :

- blocage scolaire,
- peurs anticipatoires,
- vécus psycho-traumatiques,
- phobies,
- conduites addictives,
- gestion de la douleur,
- et, plus généralement, le « mal-être » ...

Outre l'hypnose Ericksonienne, je peux vous proposer deux techniques de thérapie brève :

La technique du dessin stratégique est utilisable chez l'enfant, l'adolescent et l'adulte comme aide à la mise en forme de la plainte et des ressources. Elle peut être un outil précieux chez le pré-adolescent comme aide à l'externalisation de ses difficultés sur un mode non verbal. Elle permet à l'enfant en difficulté scolaire de mobiliser ses ressources et de trouver ses propres solutions.

L'HTSMA (Hypnose Thérapie Stratégique et Mouvements Alternatifs) est une technique issue de l'EMDR, orientée sur la solution.

C'est une co-construction entre le thérapeute et le sujet, qui engage le sujet dans sa relation à lui-même, aux autres et au monde. Il s'agit d'une approche relationnelle dans laquelle le thérapeute s'implique afin de permettre au sujet d'activer ses ressources et ses compétences.

Vous pouvez consulter le site www.HTSMA.org, dans lequel vous trouverez l'annuaire des membres pratiquant l'HTSMA.

Mes coordonnées : Christine DIONNET, 13, avenue du Dr Perrier, 13160, CHATEAURENARD. Tel : 06 17 51 83 15 Courriel : c.dionnet@sfr.fr