

Stage « hypnose et gestion du stress »

-> Tout public

L'hypnose thérapeutique est de plus en plus utilisée dans la prise en charge des pathologies comme le traumatisme psychique, l'accouchement, les addictions, les troubles psychosomatiques et fonctionnels, les troubles névrotiques, la gestion de la douleur et la gestion de stress.

Les techniques d'hypnose qui permettent la gestion du stress, font appel aux procédés de base que sont la respiration, la détente et l'imagerie mentale. Elles sont praticables en tous lieux et toutes circonstances et peuvent être divisées en trois catégories :

Les techniques de prévention et régulation. L'objectif est de développer chez le sujet des moyens de faire face à des situations de stress. Le sujet est entraîné à reconnaître ses manifestations spécifiques d'anxiété dès qu'elles commencent à se manifester (fréquence cardiaque accélérée, mains moites, etc..) et à partir de cette reconnaissance, les techniques vont lui permettre d'acquérir un conditionnement comportemental positif pour contrôler la situation.

Les techniques de dynamisation qui permettent de se préparer pour agir et de mobiliser l'énergie (physique et/ou psychique) nécessaire pour aborder une situation spécifique.

Les techniques de récupération. Elles favorisent le « retour au calme » après une action ou en fin de journée. Elles induisent une hypovigilance et une hypotonie musculaire « réparatrice ».

Programme

1^{ère} demi-journée

- . L'hypnose de spectacle
- . L'hypnose éricksonienne
- . Le sommeil et l'état modifié de la conscience
- . Définition du stress
- . Définition de l'hypnose
- . Les étapes d'une séance d'hypnose et d'autohypnose
- . Les techniques apparentées qui induisent un état modifié de la conscience (relaxation psychosomatique, relaxation progressive de Jacobson, sophrologie, yoga nidra, bio-feedback, PNL, TCC mindfulness...)
- . Les TOP / La dynamisation psycho-physiologique ou relaxation dynamique
- . Exercice pratique : induction hypnotique, lieu secure, ancrage, dissociation et reprise

2^{ème} demi-journée (un mois après)

- . Évaluation des acquis de la 1^{ère} demi-journée et de la pratique personnelle in vivo
- . Approfondissement de l'état hypnoïde (perceptude)

Deux demi-journées de 4h (14h / 18h) à un mois d'intervalle

Lieu : à définir

Inscription sur le site : www.eveil-formation.com

Philippe LHUILLIER

Psychologue clinicien - Hypnothérapeute

Service de santé des armées

06 83 28 34 66 / lhuillier@sfr.fr