

Dans quels cas faire appel aux thérapies brèves et à l'Hypnose ?

Ce qui suit est un échantillon des problèmes concernés, le champ des possibilités étant plus vaste. N'hésitez pas à m'appeler pour un complément de renseignements. Afin de réduire vos trajets, je reçois à trois endroits différents.

- **Etats dépressifs, Burn-out, Angoisses**
- **Mal-être dû au milieu professionnel**
- **Fatigues chroniques, Insomnies**
- **Troubles de l'attention**
- **Douleurs chroniques (Fibromyalgie, migraines...)**
- **Traumatismes, Phobies, Toc**
- **Troubles alimentaires**
- **Troubles de la libido**



Thérapies brèves et systémiques - Hypnose Ericksonienne - Programmation Neuro-Linguistique



Marc Audin

☎ : 06 78 86 42 88

✉ : facpost-hypnose@yahoo.fr

WebSite : <http://www.hypnose26.fr>

Remarque : Les approches décrites dans ce document ne se substituent en rien à l'approche médicale

Des solutions pour un « mieux-être »
physique et psychique.

Thérapies Brèves et Systémiques & Hypnose Ericksonienne

De quoi s'agit-il ?



MARC AUDIN

☎ : 06 78 86 42 88

✉ : facpost-hypnose@yahoo.fr

Thérapie Brève et Hypnose Ericksonienne

L'**état d'hypnose**, est un **état naturel** chez les humains. Se retrouver dans ses propres pensées, au volant, par exemple, est un état d'hypnose léger. Dans cet exemple, une partie de nous est présente et totalement fonctionnelle, elle conduit, et un autre partie de nous est **dissociée**, vagabonde ailleurs par la pensée, sans dormir pour autant

L'hypnose est une technique d'accompagnement, ce qui veut dire que l'atteinte de l'objectif thérapeutique dépend de **l'implication** de la personne accompagnée.

L'hypnose Ericksonienne permet de **mobiliser les ressources** de guérison qui sont en nous et auxquelles nous n'avons pas accès en état de conscience habituelle.

L'hypnose Ericksonienne n'a rien à voir avec les spectacles d'hypnose, ni au niveau des techniques mises en œuvre, ni au niveau des objectifs poursuivis, ni au niveau du cadre.



Thérapie brève et PNL— Accompagnement Individuel

La PNL (Programmation Neuro-Linguistique) est une méthode qui permet de comprendre

- comment une personne se représente l'expérience qu'elle vit,
- comment elle se représente la réalité et construit les réponses, les comportements qu'elle apporte à ces expériences..

Le fait de bien comprendre **la représentation de la réalité** d'une personne, et d'en comprendre les comportements permet de l'aider à atteindre ses objectifs, de modifier ce qui la dérange.



Thérapies Systémiques

L'approche systémique est une approche qui s'attache à comprendre le comportement des membres d'un système (une famille, un couple, un groupe, etc...) et surtout **les relations** que les différents « acteurs » du système nouent entre eux, les limites que chacun pose ou ne pose pas au sein de la relation.

Quelles sont les règles qui régissent le fonctionnement de ce système ?

Quel est le degré de flexibilité de chacun au sein du rôle qu'il tient dans ce système ?

Comment chacun adhère-t-il aux règles actuelles du système existant. Quelle est la capacité de chacun à se remettre en question si un changement était nécessaire ?

Ceci permet au thérapeute de mieux comprendre les objectifs des uns et des autres. Il peut ainsi accompagner **les acteurs du système à trouver des solutions** qui les respectent tous.

