



Olivier GARANDEAU

IMHEQF, France

Email : olivier.garandeau@gmail.com

Trouver des solutions grâce à l'autohypnose : le jeu

Objectifs

Atelier ludique et pratique alliant hypnose et créativité: l'art de mettre en forme, en action et en relation par un jeu métaphorique la pratique de l'hypnose. Un simple jeu de plateau pour prendre soin de soi et des autres en favorisant les processus naturels, hypnotiques, de résolution de problèmes et d'émergence de solutions, pour les patients, mais aussi pour nous, soignants.

Contenu

Pendant cet atelier un jeu très pratique sera présenté, mettant les soignants en situation pour expérimenter. Créé à partir de l'ouvrage Prendre soin de soi par l'autohypnose, d'Elise Lelarge et Isabelle Prévot-Stimec, Dunod 2017, ce jeu métaphorique offre une approche ludique et créative de l'hypnose. Il est conçu pour favoriser chez les joueurs, des attitudes propices à l'émergence de solutions face aux aléas de la vie. A partir d'un matériel simple, un plateau, un pion et un dé, la personne se déplace sur le chemin vers la solution. Elle rencontre des embûches, des pièges et des coups durs comme dans la vraie vie. Du soutien, des explications, des séances d'hypnose lui sont proposées pour activer ses capacités à faire face, à prendre soin de ses besoins et à progresser vers son but. Ce jeu simple et coopératif, dessiné par Olivier Garandeau, est utilisable en consultation, en groupe de patients, en famille ou tout seul.

Mots clés

Autohypnose, Créativité, Prendre soin de soi, Education, Autonomisation, Coopération, Interactivité, Jeu, Art, Métaphore.