



Michael SCHEKTER ⁽¹⁾, Martine OSWALD ⁽²⁾

⁽¹⁾Médecin psychiatre, Cabinet privé, Suisse, ⁽²⁾Cabinet privé, Suisse

Email : martineoswald@gmail.com

La thérapie par la technique des quatre carrés et ses applications: un carrefour entre l'hypnose, l'EMDR et le dessin

Objectifs

L'hypnose médicale a toujours eu pour but de permettre au patient de créer des changements positifs. Cette présentation passe en revue un modèle testé de traitement innovant facilement utilisable pour le traitement des adultes et des enfants. La technique combine l'hypnose, l'EMDR et le dessin.

Contenu

Les situations traitées sont des états dans lesquels le patient est bloqué, gelé ou désespérément en répétition constante, mis en évidence par les symptômes dans ses pathologies. Le thérapeute établit un cadre compréhensif et sûr dans lequel le patient utilise ses connaissances et sa créativité. Il en résulte que le patient améliore ses ressources et ses capacités. Le traitement conduit à la disparition des symptômes et à une guérison durable permettant de mieux s'adapter à la vie. Nous passons en revue les différentes étapes de cette technique des quatre carrés : la cible, la réactivation de l'ancienne ressource, la création de nouvelles ressources. Nous prendrons le temps d'indiquer et d'observer les variations essentielles à chaque étape nécessaire au succès du traitement. La procédure en elle-même est plutôt facile à suivre après un apprentissage. Cette technique est utile pour traiter les phobies et d'autres formes d'anxiété, les ESPT, les conversions, les douleurs somatoformes, les maladies psychosomatiques, les cauchemars, le mobbing, etc. Un exercice pratique ou une démonstration en live se fera sur une des étapes et/ou par film avec patient. Nous organisons régulièrement des ateliers pour des psychiatres et des psychologues, ainsi que quelques médecins spécialisés dans les maladies psychosomatiques en France et en Suisse. Cette technique a continué d'évoluer et de fournir un traitement efficace.

Mots clés

Outil thérapeutique pour enfants et adultes Hypnose, EMDR, dessin