



Brigitte HABABOU

Hypnose auvergne, France

Email : brigitte.hababou@cegetel.net

Outils hypnotiques d'usage courant en psychiatrie et en psychothérapie

Objectifs

Acquisition ludique d'outils psychothérapeutiques tout terrain faciles d'apprentissage et aisés à utiliser à l'aide d'exercices pratiques

Contenu

Après un rapide exposé de ce qu'est le psychisme et de tous les préalables- indispensables à une action thérapeutique, j'exposerai et expliquerai les différents outils que je propose à mes patients :- outils permettant de se sentir immédiatement en sécurité- outils réduisant les émotions douloureuses - outils d'assimilation de ce qui nous déplaît en nous- outils permettant d'avoir un instantané de notre état psychique et le moyen de se soigner seul - immédiatement- outils pour prendre du recul- exercices d'auto-hypnose pour gérer ses émotions ou résoudre ses problèmes- outils de gestion de ses dialogues mentaux- outils de réconciliation avec soi-même- outils divers :philosophiques-mathématiques.- En effet il me semble que le but d'une psychothérapie est " JE RESSENS JE FAIS " à la place de " JE ME DIS JE FAIS " source de toutes les souffrances psychiques - Tous ces outils permettent d'obtenir ce résultat. Les participants à cet atelier auront le choix- d'apprendre ceux de ces exercices qui leur paraissent le plus adaptés à leurs pratiques

Mots clés

Psychothérapie ressources apprentissages autonomisation