



**Michael SCHEKTER** <sup>(1)</sup>, **Martine OSWALD** <sup>(2)</sup>

<sup>(1)</sup>Médecin psychiatre, Cabinet privé, Suisse, <sup>(2)</sup>Cabinet privé, Suisse

Email : martineoswald@gmail.com

## Les mouvements vers la guérison dans la thérapie hypnotique : régression en âge

### Objectifs

Nous savons que le temps passe et que nous aurons toujours des problèmes. Par nos accomplissements nous créons les ressources et les forces intérieures nécessaires à faire face aux difficultés de la vie. Lorsque les incidents traumatiques surviennent, notre cerveau déploie son système automatique de défenses qui aboutit à des solutions partielles pour que nous puissions continuer nos vies. Cependant ces solutions automatiques et partielles sont visibles par les symptômes codifiés de nos maladies mentales et psychosomatiques. La thérapie par la régression en âge est une thérapie pour et par le patient motivé de changer intérieurement pour réduire ses symptômes et améliorer ses capacités à faire face à la vie. Le patient est accompagné par un thérapeute formé avec un certain savoir-faire et une attitude bienveillante et qui maintient la sécurité pendant le voyage.

### Contenu

Dans ce workshop, nous présenterons une méthode de régression en âge codifiée et accessible aux thérapeutes. Elle permet aux patients d'évoluer en toute sécurité. Après avoir codifié la situation perturbante et créé la cible, nous proposons de parcourir les étapes que le patient partage avec le thérapeute sous hypnose. Nous pouvons constater la construction des nouvelles expériences positives puis, par une manière particulière, leur intégration dans la vie de notre patient aujourd'hui. Il en résulte que les symptômes perturbants négatifs changent, diminuent et disparaissent. Présentation par Powerpoint et vidéo de nos patients. Pendant le workshop vous pouvez apprendre à codifier la cible représentant la situation perturbante et apprendre une méthode de stabilisation pour offrir au patient la sécurité nécessaire.

### Mots clés

Thérapie hypnotique, régression an âge