



Marielle PARAVANO

IME Avignon Provence, France

Email : marielle.paravano@orange.fr

Les Focus Sensoriels

Objectifs

Expérimenter et apprendre une autohypnose expresse pour ralentir le temps, entre autres ... Atelier accessible toutes professions de santé

Contenu

Dans cet atelier d'une heure, nous expérimenterons ces exercices de focus sensoriels que j'utilise régulièrement dans ma pratique de psychologue clinicienne, parfois en 1^{ère} intention ou après avoir déjà effectué des séances hypnose. Je vous présenterai les différentes indications que j'ai repérées dans ma pratique : faire une pause, éviter le stress, contenir le stress, se préparer au sommeil, induction à l'hypnose, retrouver le gout, reprendre du contrôle sur sa vie... Je déclinerai aussi les aspects techniques en illustrant avec des vignettes cliniques qui témoignent aussi des bénéfices de cet exercice. Chacun pourra s'approprier cette manière de faire selon sa profession et son cadre.

Mots clés

Auto hypnose, apprentissage, contrôle