



Corinne PAILLETTE  
Liberal, France  
Email : copaillette@gmail.com

## Les gestes d'auto-régulation

### Objectifs

Savoir par l'observation détecter les gestes d'auto régulation s'en servir comme technique d'induction hypnotique rapide faire experimenter au patient la chaine d'experience (mouvement , sensation , emotion , créativité ) ancrer la sensation utile dans le corps

### Contenu

Utiliser les signaux du corps en thérapie : le corps nous envoie des messages non conscients par exemple par ces petits gestes répétitifs , qui ont une finalité , peut être d'apaiser , de rassurer , de trouver une solution ou autre ?. Une fois que ce geste est repéré par le thérapeute en cours d'une conversation, c'est une formidable technique d'induction hypnotique rapide qui permet de travailler la sensation liée au mouvement , l'émotion qui en découle et peut-être amener le patient à trouver une solution à son problème. Nous verrons par des extraits de vidéo des exemples de gestes non conscients au cours d'une conversation en consultation ,ainsi qu' une induction par ce moyen , et le retour des patients sur l'effet thérapeutique obtenu ainsi que la façon dont ils peuvent s'en resservir en auto hypnose , comme avant un examen médical stressant par exemple , grâce à l'ancrage qui aura été réalisé en cours de séance d'hypnose .

### Mots clés

Observation , geste non conscient finalité , chaine d'experience , ancrage