



**Jules LAGRAFEUIL**

*Maison médicale, SEILHAC, France*

**Email :** jules.lagrafeuil@yahoo.fr

## Les mains des madones

### Objectifs

Pratiquer des exercices d'autohypnose afin de pouvoir les utiliser et les prescrire pour l'accompagnement des patients. thèmes abordés : activer l'énergie, enrichir les ressources, travailler les ambivalences, transformer, éloigner le problème à la bonne distance pour mieux le gérer...

### Contenu

Curieuse observation : depuis sept ans que je pratique l'hypnose, j'ai photographié les mains de sculptures, de peintures, dont on pourrait penser qu'elles sont en transe. Nous avons tous, chacun à sa façon, quelque chose à voir avec le sacré : un arbre, un chemin, une pierre, un ruisseau, un temple, une statue... et quelque chose d'intime se passe à l'intérieur de notre respiration. Ici je propose d'observer la posture des mains de huit madones, huit voyages, huit rencontres. Selon la position de leurs mains, leur histoire, leur lieu, j'ai laissé la créativité proposer une suggestion hypnotique à leur geste. l'atelier se déroulera de la façon suivante pour chaque exercice : présentation brève de chaque sculpture, puis description des indications dans lesquelles on peut utiliser l'exercice, trame de l'exercice et expérimentation brève pour bien l'enregistrer.

### Mots clés

Autohypnose