

AUTOHYPNOSE

INTERVENANT

Hamed Djouadria

- Infirmier anesthésiste, hypnopraticien et formateur en hypnose thérapeutique.
- Ateliers bimensuels d'apprentissage de techniques d'autohypnose, destinées au tout venant (patients, professionnels de santé) à l'IFPPC (Institut de Formation aux Pratiques Psychocorporelles).
- Ateliers hypnose en mouvement.

Mail : djouadria@yahoo.fr

OBJECTIFS

- Démystifier au besoin une représentation encore trop souvent déformée de l'hypnose thérapeutique.
- Permettre à chacun d'expérimenter un état de conscience modifié.
- Permettre à chacun de réaliser le bien être que les techniques d'autohypnose peuvent générer, tant au travail que dans la vie, au quotidien. La répétition de ces pratiques aussi souvent que possible, aussi souvent que nécessaire permet de s'approprier un phénomène somme toute naturel.

CONTENU DE L'ATELIER

Définition succincte de l'hypnose et de l'autohypnose et mise en pratique avec des exercices simples, rapides à mettre en œuvre. La pratique de l'hypnose et de l'autohypnose vise à permettre à chacun de traverser au mieux les différents événements de la vie en mobilisant ses propres ressources.

BÉNÉFICES ATTENDUS

En fonction des besoins de chacun :

- un état de bien être,
- le soulagement plus ou moins important d'une douleur,
- la diminution d'un état de stress invalidant,
- une forme d'apaisement mental.