



AUTO-HYPNOSE

THÉRAPIE INDIVIDUELLE & COURS COLLECTIF

Votre thérapeute : Isabelle Astoul

L'auto-hypnose est une technique qui permet d'**entrer volontairement dans un état modifié de conscience, pour mieux accéder à ses ressources internes**. Elle aide à gérer la douleur, le stress, les émotions ou encore à accompagner un objectif personnel ou thérapeutique. Utilisée ici dans une approche intégrative, elle peut être combinée avec d'autres outils comme la pleine conscience, la PNL, le changement rapide pour offrir un accompagnement holistique et personnalisé.

Les bienfaits

L'auto-hypnose est une méthode douce, simple et accessible à tous. Elle aide à **mieux gérer la douleur, l'épuisement, les troubles du sommeil, les effets secondaires des traitements** ou encore **les émotions liées à la maladie**. En favorisant le sentiment d'apaisement, elle redonne un espace de calme intérieur et permet de retrouver une autonomie face à l'inconfort et au stress du quotidien.

Les techniques

L'atelier est proposé sous forme de cycles de **4 séances** collectives (ou individuelles), chacune abordant un thème spécifique, pour une approche progressive et personnalisée :

- **Les bases** : Apprendre à entrer en auto-hypnose à travers des exercices simples de respiration, d'attention et d'ancrage
- **Les émotions** : Explorer comment l'auto-hypnose peut aider à réguler le stress, l'anxiété ou les états émotionnels intenses
- **La douleur** : Découvrir des techniques de focalisation sensorielle et d'hypnoalgésie pour modifier la perception de l'inconfort ou de la douleur
- **Le sommeil** : Favoriser un endormissement plus serein et un sommeil réparateur en mobilisant des ressources internes comme les affirmations positives et la visualisation d'un lieu ressource



Chaque participant(e) repart avec des outils concrets à réutiliser au quotidien, en toute autonomie.



- 🍃 Cours collectif gratuit, offert par la Fondation OTIUM
- 🍃 Durée : 90 min
- 🍃 Adapté aux enfants, ados et adultes : oui
- 🍃 Pris en charge par certaines assurances complémentaires affiliées ASCA