

2ème rencontre d'éducation thérapeutique  
en région Rhône-Alpes  
16 novembre 2012

# SENSIBILISATION À L'AUTO HYPNOSE POUR LA GESTION DU STRESS

Catherine Haenni  
psychologue psychothérapeute FSP

# DEROULEMENT

- ⊙ Définition
- ⊙ Expérimentation : La Perceptude
- ⊙ Expérimentation : Le «Lieu de sécurité dynamique»
- ⊙ Indications

...Et discussion!

# DÉFINITION DE L'ÉTAT D'HYPNOSE



# LES 4 ÉTATS DE CONSCIENCES NATURELS DE L'HOMME

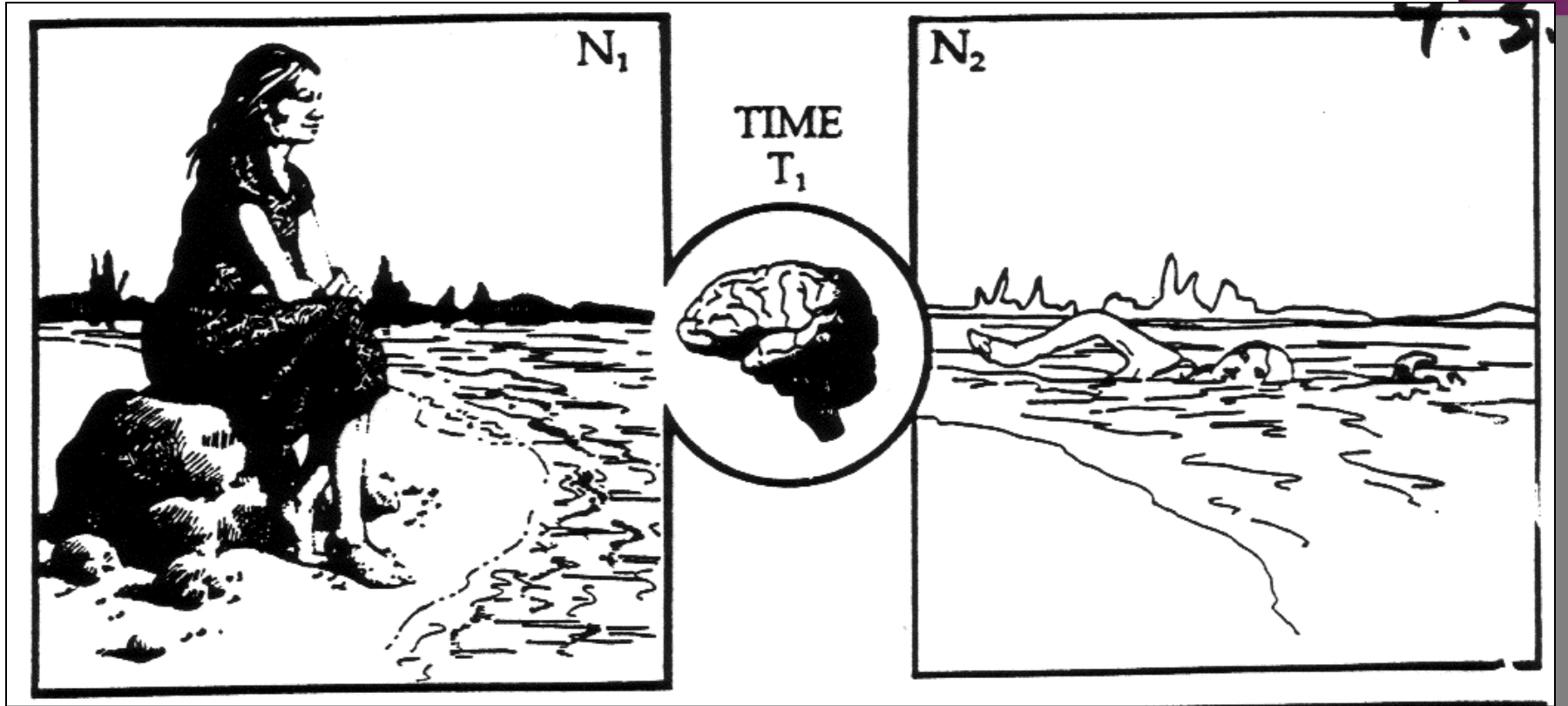
## **Sommeil**

1. Profond
2. Paradoxal Rêve

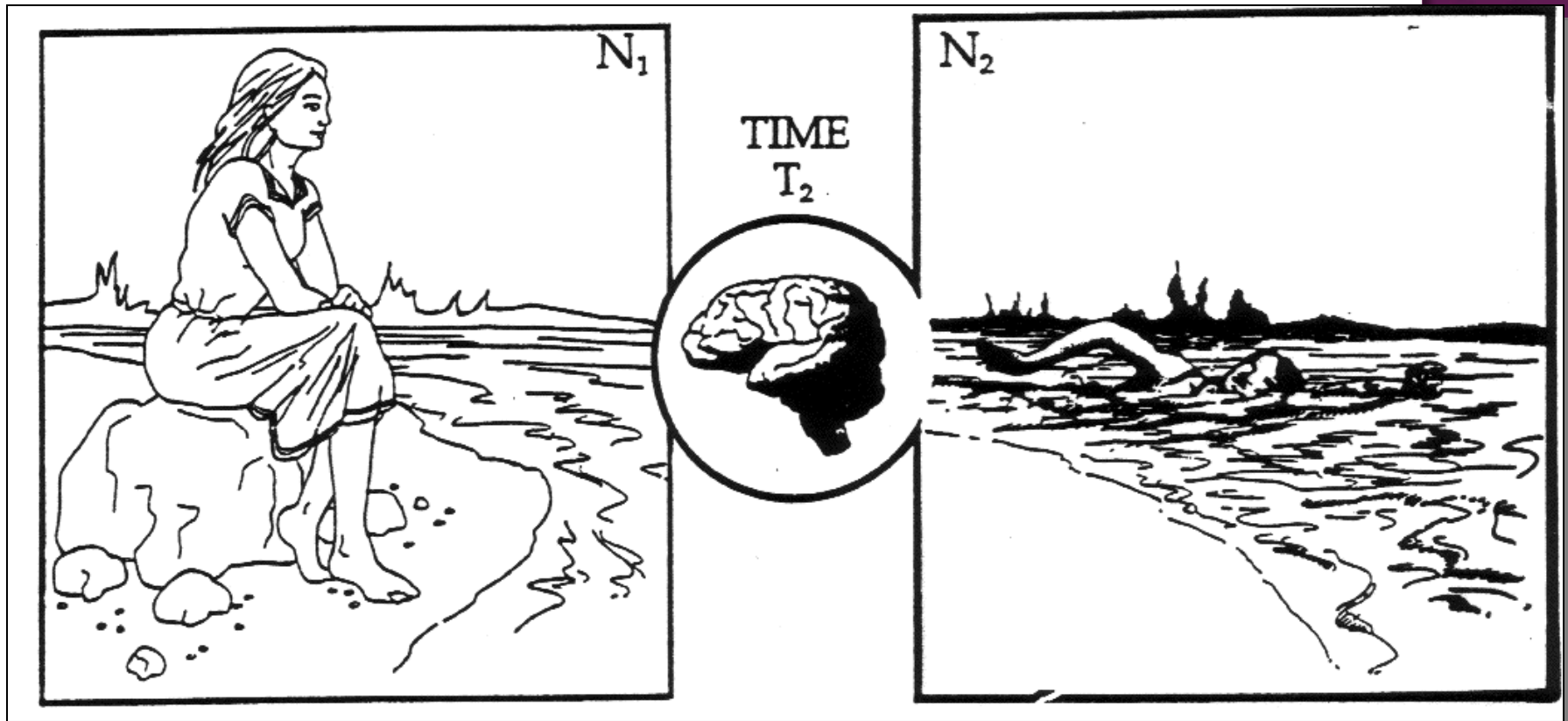
## **Veille**

3. Ordinaire
4. Paradoxalement  
Imagination  
Etat hypnoïde  
naturel

# ÉTAT DE VEILLE



# ETAT DE TRANSE-DISSOCIATION



# DE L'HYPNOSE À L'AUTO HYPNOSE

- L' hypnose est un état
  - naturel
  - de conscience élargi
  - d'alerte
  - de contrôle, de compétence
  - spontané ou volontaire
  - de suggestibilité !
- L'auto hypnose est la pratique de l'hypnose pour soi-même: le savoir faire de l'hypnose.



# LA PERCEPTUDE

Mise en pratique

# LE LIEU DE SÉCURITÉ DYNAMIQUE

Mise en pratique

# INDICATIONS