

L'hypnose, votre solution naturelle et efficace pour mieux gérer vos émotions :

Avec l'hypnose, vous avez accès à vos ressources positives intérieures et vous vous libérez de vos blocages émotionnels.



QUOI ?

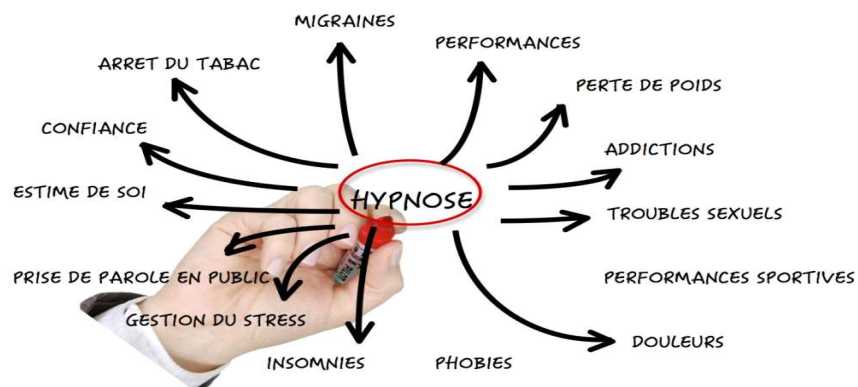
L'hypnose est un état modifié de conscience

- Etat 100 % naturel : Ex : lecture, voiture, cinéma...
- Le patient est en état de relaxation, il entend tout, il ne dort pas
- Tout le monde est hypnotisable si et seulement s'il en a l'ENVIE !!
- Thérapie brève orientée solution : le comment !

POURQUOI ?

Vos bénéfices pour votre pratique sportive :

- **La confiance en vous et la gestion de votre stress toxique.**
- **La gestion de vos blessures et de vos douleurs.**



COMMENT ?

LE DEROULE D'UNE SEANCE :

AVANT LA SEANCE :

Entretien de préparation de la séance pour personnaliser le protocole

Anamnèse :

- Les objectifs à atteindre et les motivations
- L'environnement affectif – relationnel
- L'environnement professionnel
- Les centres d'intérêts – les passions

PENDANT : LE DEROULEMENT DE LA SEANCE :

- Anamnèse
- Relaxation, respiration – cohérence cardiaque
- Induction
- Approfondissement
- Travail thérapeutique
- Réveil : switch

LE TRAVAIL THERAPEUTIQUE :

- Langage de dissociation
- Les présuppositions
- Les canaux sensoriels : les 5 sens : VAKOG
- Description d'états internes
- Langage de confusion - saturation
- Suggestions post-hypnothiques
- Communication non spécifique : « artistiquement vague »
- Les métaphores : imagerie mentale
- (...)

APRES : VOTRE ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISE :

- Exercices de psychologie positive :
- Mes 3 plaisirs du jour

- Mes qualités : exercice de la fleur (estime de soi)
- Mes réussites (confiance en soi)
 - Exercices de préparation mentale :
- L'autosuggestion : votre dialogue intérieur
- La visualisation positive :
- L'auto-ancrage ressource (PNL)



Lionel Sublet - Hypnothérapeute

Tel : 07 62 58 89 29 et lionelsublet6@gmail.com

