

## A quoi sert l'Auto-Hypnose ?

L'usage que l'on peut faire de l'auto-hypnose est vaste.

Cela va de l'analgésie, dans la préparation à l'accouchement par exemple ou dans la gestion de la douleur dans les maladies chroniques, à la **modification de certains comportements** comme dans les troubles alimentaires.

Il est également possible de travailler à l'amélioration des performances pour les sportifs, **l'atténuation de l'anxiété**, les insomnies, la procrastination, la **gestion des pensées envahissantes ou obsessionnelles**. Dans tous les cas, cette pratique permet **d'optimiser soi-même son bien-être**.

### Pour résumer

**L'auto-hypnose pour permettre de gérer au quotidien les conséquences du trouble.**

**Dans tout les cas, ce type de thérapie peut être un réel atout pour faire face et retrouver l'équilibre dans sa vie.**

## Les groupes d'auto-hypnose en pratique:

**3 séances d'1h30 à 2h et coûtent 100 € pour les 3 sessions.**

Le groupe présente plusieurs avantages :

- Un meilleur apprentissage de la technique créé par la dynamique de groupe,
- Des séances plus longues qu'en individuel,
- Un coût financier plus faible.

### **Les groupes se déroulent au :**

13 rue Duvivier

75007 paris

Métro : Ecole Militaire

Inscription et renseignements auprès de  
Sophie Billo : 06.21.52.59.59.

ASSOCIATION

LA NOTE BLEUE



## Groupe d'Auto-Hypnose

### **Le Centre de la Dépression**

13 rue Duvivier  
75007 Paris

[www.centredeladepression.org](http://www.centredeladepression.org)

## Qu'est-ce que l'Hypnose?

L'hypnose désigne **un état spécifique de conscience** distinct du sommeil qui reste un état de conscience naturel.

On distingue l'état hypnotique de l'état de veille ordinaire par des signes physiologiques et psychologiques tels que :

- la modification du rythme cardiaque et respiratoire,
- les mouvements rapides des globes oculaires (REM) ,
- le ralentissement/accélération des réflexes de déglutition,
- une détente,
- des réactions émotionnelles,
- des modifications sensori-perceptuelles,
- une altération du temps
- ...

La personne en état hypnotique **reste consciente** et tous ses sens sont en éveil.

Si parfois, certains ne se souviennent de rien, il est tout à fait possible de garder en mémoire, tout ou une partie de la séance.

Il n'est donc pas possible de faire faire quelque chose à la personne sans son consentement notamment si cela va à l'encontre de ses valeurs et de sa sécurité.

## Pour qui?

Tout le monde peut y avoir accès et l'expérimente chaque jour, peut-être même sans en apercevoir.

Cet état se repère lorsque vous êtes **plongé dans une rêverie** laissant votre corps fonctionner de manière automatique comme par exemple en courant, dans les transports ou encore devant la télévision ou au cinéma, concentré uniquement sur l'écran, perdu dans vos pensées et déconnecté de ce qui se passe autour.

**L'hypnose est donc un état commun**, de même que l'état de veille ou de sommeil, qui en séance est potentialisé par le thérapeute.

En travaillant avec le fonctionnement inconscient, l'outil « hypnose » utilise les **ressources et les capacités d'auto-guérison de la personne**.

## L'auto-Hypnose:

L'auto-Hypnose est l'utilisation, par soi même, des états modifiés de conscience.

Que ce soit pour accéder à une plus **grande maîtrise de soi**, de son mental ou **modifier des comportements**, cet outil est un bon allié dans une prise en charge psychothérapeutique.

Cela peut donc vous être proposé durant le parcours de soin par le thérapeute qui vous suit.

## Indications :

- ✓ Gestion des crises de boulimie
- ✓ Gestion des émotions
- ✓ Troubles du sommeil,
- ✓ Anxiété,
- ✓ Troubles de l'attention et de la concentration