



Hypnose A.R.A. Jura
Cabinet d'Hypnose Appliquée à la Relation d'Aide
(Thérapie Brève)

Corinne GRANDJEAN PACCARD

Maître Praticienne en Hypnose

2 bis route de Miéry

39230 Saint Lothain

Tél. : 06.87.12.68.73

www.hypnose-ara-jura.fr

Qu'est ce que l'hypnose ?

L'hypnose est un état, appelé **État de Conscience Modifié**, qui se situe entre le sommeil et l'éveil. Cet état modifié de la conscience est un **état naturel** que nous expérimentons très souvent, plusieurs fois par jour, lorsque, par exemple, nous sommes dans la lune et que nous nous perdons dans nos pensées.

Dans l'état hypnotique, la personne qui consulte, reste **consciente**, mais ses perceptions sont différentes de ses perceptions ordinaires.

Lors de nos expériences de vie ou d'apprentissages, certaines informations ont été enregistrées en nous, de manière inconsciente. Ces expériences peuvent donc avoir une origine profonde dont la source se situe dans le passé, et peuvent générer des *troubles* ou du *mal être*.

L'inconscient est le siège de ces souvenirs. L'hypnose permet alors de remonter à la source de vos souvenirs et **incite l'inconscient à trouver des solutions** à vos problématiques personnelles. Elle agit sur les mécanismes, qui ont créés les difficultés et, en **dénoue les blocages**.

Par le biais de l'hypnose, nos représentations internes, nos comportements, et habitudes sont modifiés, et nos expériences passées douloureuses sont désensibilisées, et ce, de **façon pérenne**.

Mais l'hypnose permet également de **faire émerger nos ressources**, d'effectuer des changements pour utiliser toutes nos compétences.

L'hypnose Appliquée à la Relation d'Aide

L'hypnose appliquée à la Relation d'Aide, comme pratiquée dans mon cabinet, dans le cadre d'une thérapie brève, **favorise les changements comportementaux, de façon bénéfique**.

En effet, cette **thérapie brève** par l'hypnose, permet de **prendre en compte les personnes dans leur globalité**, et non pas de s'intéresser uniquement à la problématique pour laquelle elles font appel à mes services.

En ciblant exactement leur parcours de vie, leurs difficultés et leurs objectifs de façon globale, je propose un axe de traitement hypnotique adapté aux besoins spécifiques des consultants et **en un nombre réduit de séances**.

Ainsi, par le biais de cette technique hypnotique, les personnes utiliseront au mieux toutes leurs **compétences**, et leurs **ressources**, pour effectuer des **changements bénéfiques** à leur vie, en se libérant de leurs blocages.

A qui s'adresse l'hypnose ? Et pour quelles problématiques ?

Cette technique douce peut s'adresser autant aux **enfants**, aux **adolescents**, qu'aux **adultes**.

Les séances d'hypnose appliquée à la **relation d'aide**, que je dispense, permettent de gérer au mieux certains troubles, et couvrent des **champs d'intervention multiples**, tels que :

- le manque de confiance et d'estime de soi ;
- les problématiques liées au poids et au surpoids ;
- les problématiques liées à l'enfant et à l'adolescent ;
- l'accoutumance au tabac ;
- les douleurs chroniques ;
- l'accompagnement au deuil ;
- l'apaisement des angoisses chez les malades d'Alzheimer ;

- le stress, et le stress des examens ;
- l'insomnie, et les troubles de l'endormissement ;
- les idées noires, le burn-out ;
- la préparation et les performances sportives ;
- etc...

L'hypnose est donc, pour conclure, un **fabuleux outil** pour **dénouer les problématiques**, pour **accélérer** et **faciliter la métamorphose**, et **produire des changements positifs**.

Cependant, elle ne peut pas se substituer au diagnostic médical, et aucun traitement ne peut être suspendu sans l'avis du médecin.

Mon **gage de sérieux** passe par une **solide formation** de base auprès des centres de formation ;

- **HYPNOSALYS** : (hypnose mixte) Académie francophone des ressources de l'inconscient
- **CITheB** ; (hypnose classique et Ericksonienne) Centre International de Thérapies Brèves

et par des **supervisions** inhérentes à ma pratique professionnelle, et ce, avec un professionnel de l'hypnose exerçant depuis de nombreuses années.

Tarifs :

- 60 euro la séance pour les problématiques d'ordre général
- 60 euro la séance pour les enfants et les adolescents
- 70 euro pour l'accompagnement à la perte de poids et pour les problématiques alimentaires (prévoir un **minimum** de 4 séances)
- 180 euro les 2 séances pour l'arrêt du tabac

Mode de règlement chèques ou espèces.
(Le cabinet ne prend pas la carte bancaire)

Déroulement des séances :

La 1ère séance est d'une durée de 1 h à 1 h 1/2

Cette séance permet de cerner la situation personnelle du consultant et ses difficultés et de déterminer l'objectif qu'il souhaite atteindre.

Les séances suivantes sont d'une durée d'environ 1 heure : elles permettent de travailler grâce à l'hypnose appliquée à la relation d'aide, sur les émotions limitantes, les difficultés, pour **libérer les blocages** et **aboutir au changement**.

Biographie

Après avoir passé un Diplôme d'État en sciences sociales, j'ai travaillé dans une association, ayant pour mission d'accompagner les enfants, les adolescents et leurs parents, dans leurs difficultés relationnelles, et éducatives.

Mon implication à leurs côtés, leur permettait de réfléchir sur leurs interactions et leurs fonctionnements familiaux.

Forte de cette expérience de 20 ans, et depuis toujours passionnée par les relations humaines, c'est grâce à mon parcours de vie, que l'hypnose est venue à moi.

Ayant, moi-même, eu recours à cette technique dans mon cheminement personnel, j'en ai constaté tous les bénéfices.

C'est donc convaincu de son efficacité sur les problématiques de la psyché humaine, que j'ai choisi de m'orienter vers une formation en hypnose mixte dans le cadre de la relation d'aide

- chez **Hypnosalys** - Académie Francophone des ressources de l'inconscient ;
- et par des formations complémentaires dans le même organisme, mais aussi chez **Citheb** - Centre International de Thérapie Brève.

C'est ainsi, que j'ai obtenu :

- une certification de **Maître Praticien en Hypnose** appliquée aux problématiques de la psyché humaine pour traiter : la confiance et l'estime de soi, le stress, le burn-out, les peurs, les émotions...etc
- une certification de techniques d'**hypnothérapie pour les enfants et les adolescents** (toutes problématiques liées à l'enfance et à l'adolescence) ;
- une certification pour l'**accompagnement vers l'arrêt du tabac** ;
- une certification pour l'**accompagnement à l'amincissement**.

J'effectue encore actuellement des formations complémentaires (**deuil, douleurs, performances sportives...**) pour perfectionner ma pratique, et accompagner au mieux les personnes désireuses d'avoir recours à l'hypnose dans mon cabinet.

Ces multiples formations me permettent d'appréhender chaque problématique personnelle de mes consultants, de façon efficace.

Je suis adhérente au **Syndicat National des Hypnothérapeutes**.

Le S.N.H. s'assure que les praticiens en hypnose adhérents ont des compétences avérées (pratique qualitative, éthique et responsable).

Son code de déontologie et sa charte éthique et de qualité appellent chaque professionnel adhérent au respect strict de certains engagements, qui constituent le socle de la profession.

OUVERTURE DU CABINET JANVIER 2019