

canopée
Hypnose

CLAUDE TAULEIGNE

**HYPNOSE
&
THÉRAPIES BRÈVES**

Accompagnement individuel
Ateliers de groupe



Qu'est-ce que l'hypnose ?

Déjà utilisée comme technique d'anesthésie, 3000 ans avant J.-C. en Égypte, l'hypnose a été popularisée au milieu du XXe siècle par Milton Erickson, qui a démontré son efficacité pour se remettre en mouvement et installer durablement un changement désiré.

☞ **L'état d'hypnose est un état de conscience modifié parfaitement naturel** : il est semblable à celui de l'endormissement, entre éveil et sommeil. Un moment de rêverie passagère pendant lequel vous restez complètement conscient.

☞ **L'inconscient est le moteur de votre auto transformation**. Pendant une séance d'hypnose, la partie inconsciente de votre esprit émerge pour vous aider à atteindre votre objectif.

☞ **L'hypnose est une thérapie brève** : 1 à 5 séances doivent permettre d'atteindre le changement voulu (sauf problématiques complexes).

☞ **L'hypnose ne se substitue jamais à un traitement médical** : elle s'utilise en complément, pour un accompagnement de confort et de bien-être.



Mes outils complémentaires

Outre l'hypnose ericksonienne, j'utilise différentes techniques complémentaires, selon vos besoins.

RITMO® (variante de l'EMDR)

Le RITMO® (*Retraitement de l'Information Traumatique par les Mouvements Oculaires*) utilise des sollicitations sensorielles alternatives pour **se libérer des traumatismes.**

P.N.L.

La Programmation Neuro-Linguistique permet d'envisager les difficultés sous une nouvelle perspective pour **ancrer un changement durable.**

Hypnose de régression

Certaines problématiques nécessitent de remonter à l'origine du blocage pour comprendre leur origine et donc **effectuer une régression dans le temps.**

Médiation Artistique

Titulaire du Diplôme d'Université Concepteur Animateur d'Atelier à Médiation Artistique, j'utilise **vos capacités d'expression non verbales pour dénouer des situations complexes.**



Mes spécialités

Confiance en soi

Stress, nervosité, agressivité, phobies, insomnies, ventre noué... tous ces symptômes ne sont bien souvent que des manifestations d'une angoisse plus ou moins profonde. **L'hypnose vous permet de retrouver la confiance nécessaire pour avancer sereinement.**

STOP au Tabac!

Un processus éprouvé en 4 étapes :

- 1 vidéo de préparation,
- 1 première séance d'hypnose pour initier l'envie d'une vie libre et saine,
- 1 semaine d'intégration (avec un livret à remplir),
- 1 deuxième séance d'hypnose pour en finir définitivement avec la cigarette.

Libérez-vous des traumatismes

Le stress lié à un traumatisme (accident, agression, deuil, choc émotionnel...) peut se manifester de multiples façons : anxiété, crises de panique, désorientation, compulsions, obsession, addiction... **Le RITMO® , avec l'hypnose, permet de détacher l'émotion liée à ce traumatisme.**

Retrouvez votre ligne idéale!

Vous avez essayé de nombreux régimes... sans succès. Et si votre corps n'était pas d'accord avec les contraintes, même légères, que vous lui imposez? Et si, finalement, votre solution était de changer votre relation à la nourriture; de **vous nourrir plus que vous remplir?**

Relationnel

Des difficultés relationnelles ou sexuelles dans votre couple ou dans votre entourage? **L'hypnose peut vous aider à pacifier vos comportements et vos sentiments...**

Cadre & Éthique

Comme tout professionnel, je mets en œuvre toutes mes compétences et mes ressources pour vous accompagner.

Je m'engage, pour cela, dans un cadre thérapeutique :

- Bienveillance et écoute active,
- Non-jugement,
- Non-interprétation,
- Stricte confidentialité.

Par ailleurs, j'adhère à deux organisations professionnelles qui garantissent un niveau de qualification et définissent un code de déontologie auquel je souscris :

- SDMH (*Syndicat des Métiers de l'Hypnose*),
- FFHTB (*Fédération Française d'Hypnose et de Thérapie Brève*).



Qui suis-je ?

Après des études scientifiques puis différents métiers dans l'univers de la photographie, du journalisme et de l'édition, j'ai découvert dans la pratique de l'hypnose la relation d'aide bienveillante qui me correspond.

J'ai donc suivi de nombreuses formations pratiques et théoriques dans des instituts et universités reconnus internationalement. Je continue, en permanence, à me former afin d'acquérir de nouveaux outils de thérapies brèves.



