



Cabinet MARIOTTI

**22 Chemin des Cloches
ANNECY**

Tél 06 24 99 55 44

**NOUVEAU
OUVERTURE**

Alexandre



HYPNOSE THERAPEUTIQUE

ENFANTS ADULTES GRAND AGE

INDICATIONS THERAPEUTIQUES



**STRESS, TROUBLES
ANXIEUX et de l'HUMEUR**



SOMMEIL & RYTHMES



**COMPORTEMENTS
ALIMENTAIRES,
ADDICTIONS**



**DOULEUR &
PSYCHOSOMATIQUE
TROUBLES MOTEURS &
PSYCHOMOTEURS**

HYPNOSE CONVERSATIONNELLE ERICKSONIENNE

Dans un but de soin, pendant la séance d'hypnose, l'écoute et l'accueil de la "personne" telle qu'elle est, avec ses besoins, ses souhaits, ses valeurs, ses ressources et capacités, permettent un échange, une relation de confiance et une communication de qualité, conditionnant le changement. Le soin se fait principalement par la parole et la conversation naturelle (langage du changement)

CONSULTATION SUR RDV

Le contenu de la séance est orienté selon l'indication et l'objectif du patient.

La Consultation d'Hypnose propose un soin sur du temps long, soit une durée de 1h15 pour la première séance, puis 1 heure pour les suivantes

L'hypnothérapie est qualifiée de thérapie « brève ou courte », car des effets bénéfiques sont perçus dès la première séance.

Le nombre de séances dépend des personnes et des pathologies ; en principe, entre 1 et 10 séances sont nécessaires, en fonction du praticien, de l'âge du patient, de la sévérité du trouble et du contexte de vie.



06 24 99 55 44



www.mon-hypnose-annecy.fr



**CABINET PARAMEDICAL
22 Chemin des Cloches
ANNECY**

NOUVEAU
OUVERTURE

Alexandre

CABINET MARIOTTI

THERAPIES COGNITIVES & COMPORTEMENTALES

ADULTES GRAND AGE

Objectifs

Les TCC modifient positivement les pensées négatives & émotions limitantes (peurs, doutes, tristesse, colère), et développent confiance & estime de soi, sources d'action et d'apprentissage de comportements plus adaptés. « l'émotion est déclenchée non par la situation, mais par la perception ou la représentation que l'on se fait de cette situation »

Il s'agit de restructurer sa manière de penser pour limiter frustration, procrastination, immobilisme, évitement, inaction et perte d'estime de soi

Accompagnement

- identification des pensées limitantes et repérages des événements déclenchants (ex. : « je suis nul ») qui génèrent des émotions négatives sources de dépression, désespoir, anxiété, culpabilité, perte de confiance et d'estime de soi.
- un travail de restructuration des pensées permet la recherche d'autres stratégies, solutions, ou alternatives
- le travail sur les biais ou erreurs d'interprétation, aide à modifier nos habitudes de pensées qui induisent l'apparition de ces pensées automatiques
- Ajuster pour réduire l'intensité des sensations désagréables et Permettre d'agir de façon plus adaptée

Indications thérapeutiques

L'efficacité des TCC est validée,, dans la prise en charge :

- **STRESS**
- **L'ANXIETE** : troubles obsessionnels compulsifs, phobie sociale, phobie spécifique, trouble anxieux généralisé, anxiété sociale, trouble panique, état de stress post-traumatique
- **TROUBLES DE L'HUMEUR** : troubles dépressifs isolés, troubles dépressifs récurrents ou persistants

Consultations sur RDV



06 24 99 55 44



www.mon-hypnose-annecy.fr



CABINET PARAMEDICAL
22 Chemin des Cloches
ANNECY

NOUVEAU
OUVERTURE

Alexandre



ADOLESCENTS ADULTES GRAND AGE

RELAXATION THERAPEUTIQUE

MÉTHODES SCHULTZ, JACOBSON

Associe prise de conscience corporelle, respiration, suggestion positive, visualisation et décontraction neuromusculaire, Ces méthodes permettent de retrouver confort, calme mental et paix, capacité de lucidité, de décider et diriger sa vie, se déconditionner, se libérer, se restructurer.

INDICATIONS THERAPEUTIQUES

- Inhibitions & Difficultés Relationnelles
- Dévalorisation de soi
- Nervosité, Anxiété, peurs, inquiétude, panique, spasmophilie
- Fatigues, Troubles du sommeil
- Affections psychosomatiques



La séance de 45 min est composée d'exercices de conscience du schéma corporel, de la respiration naturelle, des sensations de chaleur, lourdeur, fraîcheurs agréables, de décontraction musculaire, de rythme calme, de détente.

Consultation sur RDV



06 24 99 55 44



CABINET PARAMEDICAL
22 Chemin des Cloches
ANNECY

SANTE MENTALE

DEPRESSION, ADDICTIONS, TROUBLES ANXIEUX...

PROGRAMMES DE
RETABLISSEMENT
PSYCHOSOCIAL

Patients & Familles Aidantes



souffrant de symptômes, signes, d'affections psychiques qui impactent le quotidien:

Dépression, Bipolarité, Burn out, Traumatismes & Troubles Anxieux, Addictions, Hyperactivité, Autisme, Maladies neurodégénératives..

Acteur de sa Santé



les programmes mobilisent, renforcent les ressources de la personnes, et développent SAVOIR ETRE & SAVOIR FAIRE en SANTE

par l'auto-apprentissage **d'outils , méthodes ou stratégies adaptatives**

pour surmonter les difficultés et aller mieux (gestion du stress, des emotions, activité & hygiène de vie, estime de soi, déstigmatisation,..etc)

Programmes structurés personnalisés

programmes d' 1H30 en fonction des besoins, permettent

- **la récupération de la maladie** par une meilleure connaissance de soi, compréhension, autogestion des symptômes, contrôle sur sa santé, prévention des rechutes
- **développer une santé mentale positive** retrouver un fonctionnement optimal, se rétablir, se réinsérer

Efficacité

Scientifiquement validés, les études soulignent leur efficacité :

- sur la santé des patients : avec une baisse des rechutes et des ré-hospitalisations, une meilleure observance des traitements, une amélioration du fonctionnement global, du bien être psychologique, et qualité de vie
- sur la santé des familles : avec une réduction du stress & charge (fardeau) familiale et des arrêts de travail, une amélioration du fonctionnement et des relations & compétences familiales.



RENSEIGNEMENTS
Tél 06 24 99 55 44



www.mon-hypnose-annecy.fr



CABINET PARAMEDICAL
22 chemin des Cloches
ANNECY