



## Cabinet de consultation PSYNOSE Hypnose et auto-hypnose

### Hypnose et Auto-Hypnose : Information

**Milton Hyland Erickson**, né le 5 décembre 1901 à Aurum (Nevada) et mort le 25 mars 1980 à Phoenix (Arizona), est un psychiatre et psychologue américain qui a joué un rôle important dans le renouvellement de l'hypnose clinique et a consacré de nombreux travaux à l'hypnose thérapeutique. Son approche innovante en psychothérapie repose sur la conviction que le patient possède en lui les ressources pour répondre de manière appropriée aux situations qu'il rencontre : il s'agit par conséquent d'utiliser ses compétences et ses possibilités d'adaptation personnelles. Atteint de poliomyélite à l'âge de dix-sept ans, Erickson a été une figure emblématique du « guérisseur blessé », expérimentant sur lui-même, lors de sa rééducation, certains phénomènes qu'il met ensuite en application dans l'hypnose thérapeutique. Au cours de sa carrière, Erickson a collaboré notamment avec Margaret Mead, Gregory Bateson, Lawrence Kubie, Aldous Huxley, John Weakland, Jay Haley et Ernest Rossi. Il est considéré comme le père des thérapies brèves. Ses travaux ont inspiré plusieurs approches thérapeutiques, dont l'hypnose ericksonienne, la thérapie brève de Palo Alto, la [PNL programmation neuro-linguistique](#) et diverses autres techniques de traitement.

#### Qu'est-ce que l'auto-hypnose ?

C'est la **technique** qui consiste à vous apprendre à vous mettre **vous-même**, sans l'aide de personne, dans un **état modifié de conscience**, un état que l'on appelle HYPNOSE. C'est un **état naturel**, dans lequel vous êtes **plusieurs fois par jour** sans vous en rendre compte.

**L'autohypnose est avant tout une pratique.**

Chaque ATELIER proposé ou **formation** est un pas et vous apportera toujours un plus, important dans le **développement de votre personnalité** et la **maîtrise de nouvelles aptitudes**. Ces pratiques sont des découvertes de votre **potentiel intérieur** et de ce que vous pouvez en faire **quotidiennement**.

#### Quelques bénéfiques et effets de la pratique de l'Auto-hypnose PNL

- Gérer le stress et les émotions
- Meilleur contrôle de soi-même aussi bien physique que mental
- Accès à des ressources habituellement inconscientes
- Meilleur contrôle des émotions et des comportements
- Acquérir une plus grande liberté intérieure (de moins en moins influençable)

MARIE-ANGE CUCCHI - Cabinet de consultation et de formation PSYNOSE

Marevista, 12 Quai des Martyrs - 20200 Bastia

04.95.39.68.36 / 06.17.16.65.90 - [cucchimarieange@voila.fr](mailto:cucchimarieange@voila.fr) - [cucchimarieange@gmail.com](mailto:cucchimarieange@gmail.com)

- Utiliser votre inconscient comme conseiller (décider et faire les meilleurs choix pour soi)
- Développement de l'intuition et de la créativité
- Transformer la peur en confiance, la confusion en compréhension, le stress en créativité.
- Entrer dans un sommeil réparateur
- Apprendre à s'adresser à son inconscient en maîtrisant les suggestions (auto recadrage)
- Apprendre à utiliser son inconscient pour la résolution de problèmes
- Faire évoluer et améliorer en continu des capacités et performances personnelles
- Construire maintenant votre meilleur futur possible
- Se préparer à un événement, ancrer des ressources...

MARIE-ANGE CUCCHI - Cabinet de consultation et de formation PSYNOSE

Marevista, 12 Quai des Martyrs - 20200 Bastia

04.95.39.68.36 / 06.17.16.65.90 - [cucchimarieange@voila.fr](mailto:cucchimarieange@voila.fr) - [cucchimarieange@gmail.com](mailto:cucchimarieange@gmail.com)