

ANXIÉTÉ ET TROUBLE OBSESSIONNEL-COMPULSIF (TOC)

Par cette formation, vous apprendrez comment aider vos clients, par l'hypnose transformatrice, à apaiser leurs perturbations intérieures dues à l'anxiété et au trouble obsessionnel-compulsif, par exemple en les amenant à mieux gérer leur stress, à calmer leurs pensées intrusives et envahissantes, à réduire leurs inquiétudes, leurs réactions émotives, leurs tensions internes, etc.

DURANT LA PARTIE THÉORIQUE DE CE COURS, NOUS ABORDERONS, NOTAMMENT, LES SUJETS SUIVANTS :

- Les différents types d'anxiété : réactionnelle, de fond et pathologique
- Les formes et les symptômes des troubles anxieux
- L'anxiété et l'accompagnement par l'hypnose transformatrice
- Qu'est-ce que le trouble obsessionnel-compulsif (TOC)? Quels en sont les symptômes, les causes et les manifestations?
- Les différentes obsessions
- Les différentes compulsions

VOUS APPRENDREZ LES TECHNIQUES EFFICACES SUIVANTES :

1-TECHNIQUE DE DÉSAMORÇAGE DE L'APPRÉHENSION : aide le client qui a tendance à appréhender les choses de manière négative à modifier sa perception au moyen de l'apaisement mental par l'hypnose, pour ainsi dédramatiser les dangers anticipés.

2-TECHNIQUE DES PORTES EFFECTIVES : contribue à calmer et à rassurer l'inconscient des clients qui ont l'impression de perdre le contrôle, que ce soit sur leur peur, leur angoisse, leurs inquiétudes, la panique qui les envahit, leurs anticipations, leurs obsessions, leurs compulsions, etc.

3-TECHNIQUE DE L'ESCALIER DE LA RÉALISATION : permet de défaire les fausses croyances et les idées préconçues qui empêchent l'atteinte d'un but. Elle favorise aussi l'accélération d'un processus d'évolution dans les démarches personnelles.

4-TECHNIQUE DU LEVIER DU CHANGEMENT : favorise le changement de l'état intérieur, accentue la confiance en nos capacités, renforce le sentiment d'assurance, ce qui facilite l'accès au changement.

5-TECHNIQUE DE L'ÉVASION : aide à relaxer et à « s'évader » mentalement de ses pensées nuisibles et contraignantes ou à s'échapper par imagerie mentale d'une situation stressante.

6-TECHNIQUE DE SUSPENSION SPONTANÉE : permet au client de faire un arrêt instantané de ses pensées envahissantes pour ainsi vivre l'instant présent rapidement. Elle favorise une concentration de l'esprit sur ce qui se passe à l'instant pour ainsi sortir la personne de ses idées persécutantes.

- Cette formation est conforme à la loi 21 concernant la psychothérapie.