

HYPNOSE : TROUBLES ALIMENTAIRES

Cette formation permet une meilleure compréhension des défis que peuvent engendrer les troubles alimentaires dans un cheminement de gestion du poids, de modification des habitudes alimentaires ou encore de l'acceptation de l'image corporelle par l'hypnose. L'hypnothérapeute sera outillé pour mieux encadrer son client et l'aider à consolider ses acquis internes inconscients, à améliorer sa confiance en lui-même et son estime de lui-même et à optimiser sa perception de sa valeur personnelle et/ou de son image de lui-même. **Les techniques enseignées dans ce cours peuvent aussi être utiles dans d'autres problématiques qui nécessitent l'accroissement des ressources mentionnées précédemment.**

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

- Les pressions sociales;
- L'anorexie mentale;
- La boulimie;
- L'hyperphagie boulimique;
- Les troubles alimentaires non spécifiés (bigorexie, orthorexie);
- L'accompagnement par l'hypnose.

VOUS APPRENDREZ LES TECHNIQUES EFFICACES SUIVANTES :

1-TECHNIQUE DU BROUILLARD : Cette technique aide les gens qui se sentent perdus ou désorientés et donne lieu à une vision claire de la réalité pour qu'ils puissent entrevoir toutes les solutions possibles avec confiance, ce qui peut être très révélateur dans une expérience qui semble insurmontable. Cela suscite l'espoir chez la personne.

2-TECHNIQUE DES EXPERTS COMPLAISANTS : Cette technique contribue à l'intégration et à la réalisation de la démarche vers le changement en aidant la personne à mettre de l'avant ses valeurs personnelles et ses prévalences tout en priorisant, par exemple, sa santé, son bien-être, sa bienveillance envers elle-même, etc.

3-TECHNIQUE DU LABYRINTHE : Cette technique favorise le déclenchement d'un sentiment de pouvoir intérieur afin de surmonter une situation pénible ou de maîtriser des habitudes ou comportements nuisibles.

4-TECHNIQUE DE L'ÉLAN DE L'ACTION : Cette technique aide une personne à se défaire de ses obstacles inconscients qui l'empêcheraient de réaliser ses désirs en lien avec ses difficultés pour qu'elle puisse ainsi se *construire* de nouvelles habitudes saines.

5-TECHNIQUE DE LA FALAISE : Cette technique permet au client de croire en sa capacité à se transformer et à bien progresser avec assurance.

6-TECHNIQUE DE LA LIGNE D'ARRIVÉE : Cette technique facilite le procédé de l'inconscient qui consiste à présager l'issue positive du travail du client, ce qui suscitera de l'espoir et de l'optimisme dans l'esprit de la personne. Cette attitude avantageuse lui sera profitable dans son processus.

7-TECHNIQUE DE L'ÉTOILE MAJESTUEUSE : Cette technique aide la personne à consolider ses forces et à prendre conscience de ses capacités et habiletés personnelles insoupçonnées.

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