

HYPNOSE & EMDR EN EHPAD

PERSONNELS

Soucieux de vouloir assurer leurs tâches en toute bienveillance, les personnels en oublient parfois leur propre bien être. Un stress important, un sentiment de frustration accompagnés parfois de troubles du sommeil peuvent peser sur leur quotidien. L'hypnose permet de prendre du recul et évacuer.



AIDANTS

Les aidants se retrouvent fortement impliqués dans l'accompagnement de leur proche. Ceci entraîne parfois une charge émotionnelle importante qui peut faire que l'aidant s'épuise, s'isole. Apprendre à gérer le stress et la colère et comprendre le deuil aidant à accepter la situation.



RÉSIDENTS

Sur avis médical et selon les capacités cognitives et psychiques de chacun, un temps de relaxation hypnotique ou d'hypnose conversationnelle en individuel peut être proposé dans le but d'une reconnexion à soi et d'une parenthèse dans le quotidien.



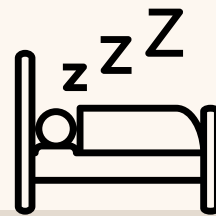
*“Je travaille dans la formation auprès d’enfants, d’adolescents et d’adultes depuis plus de 25 ans. Après des études d’anglais, j’ai réalisé un cursus en psychologie , me suis formée en **HYPNOSE éricksonienne** et en **EMDR**.”*

Les séances sont réalisées dans le cadre d'un accompagnement et ne peuvent se substituer à un avis médical. Elles ne dispensent en aucun cas de consulter un professionnel de la santé, chaque fois que cela est nécessaire.



SURMONTER UN TRAUMATISME

Lorsque un événement a été trop difficile à gérer par le cerveau, les émotions associées restent bloquées et peuvent resurgir. Il est possible d'aider le cerveau à archiver afin de retrouver une vie apaisée.



RETROUVER UN SOMMEIL RÉPARATEUR

Temps d'endormissement très long, réveils nocturnes, réveils précoces, se réveiller fatigué... Nous verrons comment préparer sa nuit et comment apaiser le cerveau !



APAIER SES EMOTIONS

Stress, tristesse, colère? Parfois tout se mélange et c'est comme si plus on essaie de les faire taire et plus elles frappent fort... Et si la solution était de les écouter ?...



VIVRE AVEC UN DEUIL

Pré-deuil, deuil blanc, deuil anticipé, autant de termes qui signalent ce qui peut commencer bien avant que le décès de la personne dont les aidants prennent soin. La culpabilité et la confusion sont normales !

Lénaïck Cros

06 06 48 34 33

45 Le Bois Sévelec
35133 Saint-Sauveur-Des-
Landes

lctb.hypnotherapeute@gmail.com
<https://hypnotherapeute-lc.fr/>

- Relaxations hypnotiques de groupes
- Ateliers thématiques
- Séances individuelles



Devis sur demande