



## Cabinet de consultation PSYNOSE Hypnose – Gestion de la douleur

### Hypnose et Relaxation en Gestion de la Douleur

La douleur peut être vécue de façon globale, à la fois **sur un plan corporel et sur le plan psychique**. Elle s'inscrit dans le corps, les pensées, la mémoire et **dans les émotions**. **C'est donc tout l'être qui souffre, aussi il est nécessaire de briser le cercle :**

Douleur – Mal-être – Stress

### Comment mieux vivre la douleur ?

Il existe un large éventail de traitements médicaux pour soulager la douleur :

- La prise en charge dans un centre antidouleur,
- Le thermalisme,
- Les médecines douces,
- L'alimentation mieux adaptée.

Mais également cela peut être conjugué à un soutien thérapeutique dont **Analgsie et Hypnose**. **Si on considère qu'une partie de la douleur ressentie est composée d'émotions**, de souvenirs d'anciennes douleurs, d'anticipation de la douleur à venir...

Alors agir sur l'émotion, le souvenir, l'appréhension peut donc **réduire la douleur physique elle-même**. **La transe hypnotique permet la sécrétion de l'endorphine**.

L'état hypnotique par lui-même est anesthésiant. **A l'hypnose nous associons des techniques de décontraction musculaire, de relaxation sophrologique**.

*L'ensemble de nos méthodes ne se substituent pas à un traitement médical, et n'excluent en rien un suivi médical, elles sont à considérer en accompagnement.*

- Formée à l'accompagnement « Gestion de la douleur en Hypnose » – Hôpital Lariboisière – Paris.
- Formée A LA COHERENCE CARDIAQUE, respiration et gestion du stress, par P.I Conseil Méthode HeartMath, Freeze Framer et outils Symbiofi
- Collaboration avec l'association Fibromyalgie PacaCorse – Accompagnement thérapeutique et Gestion du stress, des émotions et de la douleur.

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)



## Sophrologie – Relaxation

Notre pratique de la Sophrologie s'appuie essentiellement sur **l'hypnose thérapeutique, la relaxation progressive de Jacobson (1934) avec la contraction musculaire (tension/relâchement)**

- **Le training autogène de Schultz (1883-1970)** qui avec **la répétition de phrases suggestives** rééduque la perception sensorielle,
- **Vittoz avec « l'instant présent »** et à partir du schéma corporel **Carl Simonton**,
- **Nous utilisons aussi des méthodes** de respiration, de visualisation créatrices, de relaxation dynamique et des techniques spécifiques comme la pensée positive,
- C'est aussi un moyen de sortir du schéma : *Craintes – Douleurs – Tensions Musculaires*

## Comment parvenir à un équilibre des tensions ?

- La respiration
- La relaxation musculaire
- La relaxation dynamique
- La méthode de cohérence cardiaque Symbiofi et freezer framer
- L'activation de ressources
- L'Hypnose Ericksonienne
- La Sophrologie

***Cette méthode vise à renforcer, Notre confiance en soi et notre image de soi, et calmer son mental.***