

LES FLEURS DE BACH

Un peu d'Histoire...

Dr Edward Bach (1886-1936), médecin anglais, a mis au point une méthode naturelle d'élisirs floraux élaborés à partir de fleurs sauvages et d'arbres des campagnes. Plus communément appelées Fleurs de Bach, elles sont au nombre de 38 correspondant chacune à un état émotionnel bien défini.

Dr Bach était parti du constat que certaines personnes exposées aux facteurs de maladies tombaient malades alors que d'autres non. Il suggéra alors que les défenses de ces personnes avaient été affaiblies par un déséquilibre émotionnel. Ce déséquilibre étant, par conséquent, à la source de la pathologie.

Les élisirs agissent simplement et en douceur sur nos émotions au quotidien et favorisent un retour à l'équilibre et à l'harmonie. Ils permettent aux aspects positifs de notre personnalité de se révéler et de réveiller nos qualités en sommeil. Chacune des 38 fleurs équilibre une émotion particulière comme le manque de confiance en soi, l'incertitude, la peur pour soi ou les autres, le désespoir, etc.

Les fleurs de Bach nous apportent le soutien nécessaire pendant les moments difficiles ou les périodes de crise.

Sylvie RAYNAL

Praticienne en
Hypnose Ericksonienne
certifiée CFHTB

Conseil en Fleurs de Bach

Tarifs

HYPNOSE

La première séance : 55 euros

Un premier entretien nous permet de faire connaissance et de faire le point sur votre situation et vos objectifs.

Les séances suivantes : 40 euros

FLEURS DE BACH

La séance : 55 euros

Forfait 3 séances : 95 euros

Le flacon personnalisé vous est offert.

Me contacter

POINT ÉQUILIBRE
8, avenue de Laguiolle
12500 Espalion

06.49.59.65.42
sruclaynal@gmail.com
www.sylvieraynal.fr

www.sylvieraynal.fr



HYPNOSE ERICKSONIENNE

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'hypnose est décrite et pratiquée depuis des millénaires. Nous avons tous vécu des moments où nous sommes tellement absorbés par une activité que nous en oublions la notion du temps et de tout ce qui se passe autour de nous. Ce phénomène spontané, naturel et que nous pouvons vivre plusieurs fois par jour est une **trance hypnotique**. Ce n'est rien d'autre que de l'**auto-hypnose**.

L'hypnose peut se définir comme étant « un état modifié de fonctionnement psychologique dans lequel un sujet, en relation avec un praticien, expérimente un **champ de conscience élargi** ». (Antoine BIOY)

ERICKSONIENNE ?

Ma pratique se fonde sur celle de Milton H. Erickson, psychiatre américain qui a révolutionné les conceptions et les méthodes de l'hypnothérapie. Le patient est invité à se connecter à ses propres **ressources et capacités** dans la recherche de solutions à son rétablissement.

LES BIENFAITS DE L'HYPNOSE

Ils sont nombreux tant au niveau physique (douleur, maladies de peau, etc.), que du comportement (addictions, sommeil, timidité, etc.) ou du développement personnel et émotionnel (estime de soi, gestion du stress, etc.).

Au regard de ma formation et de mon expérience, je pourrais vous aider dans le cadre de la gestion de la douleur et plus particulièrement **la douleur chronique, le sevrage tabagique, la préparation à des examens scolaires ou médicaux**.

Ma pratique ne se substitue en aucun cas, ni à un traitement prescrit par un médecin, ni à une psychothérapie. Il s'agit simplement d'une aide complémentaire et je me réserve le droit de vous orienter vers un professionnel de santé si je le juge nécessaire ou si mon accompagnement n'est pas adapté à votre problématique. Si vous êtes suivi pour une pathologie ou que vous prenez des médicaments de type psychotropes, il est important de fournir un accord écrit de votre médecin avant de faire une séance d'hypnose. « Conformément aux articles L.616-1 et R.616-1 du code de la consommation, nous proposons un dispositif de médiation de la consommation. L'entité de médiation retenue est : CNPM - MEDIATION DE LA CONSOMMATION. En cas de litige, vous pouvez déposer votre réclamation sur le site : <https://cnpm-mediation-consommation.eu> ou par voie postale en écrivant à CNPM - MEDIATION - CONSOMMATION - 27 avenue de la libération - 42400 Saint-Chamond ».

PRISE EN CHARGE DE LA DOULEUR SEVRAGE TABAGIQUE GESTION DU STRESS

FAUSSES IDÉES SUR L'HYPNOSE

Avec l'hypnose, on dort...

Bien qu'étymologiquement le mot hypnose vient du grec hypnos (fils de la nuit), nous ne dormons pas en état d'hypnose. Nous sommes bel et bien conscients. L'hypnose est un état d'**hyperveil**.

On n'entre dans un état hypnotique qu'avec l'aide d'un hypnotiseur...

Comme vu précédemment, il s'agit d'abord d'une capacité naturelle que nous possédons tous.

L'hypnose ne fonctionne que sur des personnes faibles...

Aucune étude ne l'a confirmé. Cette fausse idée est essentiellement influencée par la fiction et les spectacles mettant en scène l'hypnose comme moyen de domination et technique permettant d'agir sur quelqu'un contre sa volonté.

En état hypnotique, on n'est plus maître de soi et on est sous le contrôle de l'hypnotiseur...

Beaucoup de personnes ont une appréhension vis-à-vis de l'hypnose. Elles ont peur de ne plus maîtriser leurs actes. Le patient sous hypnose est au contraire dans un état amplifié de conscience. En tant que professionnelle de santé, je ne ferais jamais faire à un patient une action contre sa volonté.

Sylvie RAYNAL

Parmi les valeurs qui m'ont été transmises et que j'ai cultivées; l'aide, l'écoute et l'attention portées à autrui sont celles qui m'ont conduite à exercer mon métier de professionnelle de santé.

Dans ma pratique, les patients me faisaient souvent part de leurs difficultés à gérer leurs émotions face à la maladie, à supporter la douleur physique et/ou psychologique. Ceci m'a amenée à m'interroger sur un moyen de les soulager pendant les soins ou dans les actes de la vie quotidienne, à les aider à gérer leur anxiété à l'approche d'examens médicaux. L'hypnose est venue à moi au fil de ces rencontres, des échanges avec mes pairs et de mes recherches comme une solution complémentaire à tout ce qui est mis en œuvre pour eux.

Aujourd'hui, chaque patient que je reçois en séance est **au cœur de sa prise en charge**, est " **l'expert de lui-même**" possédant en lui les **ressources** nécessaires pour trouver les solutions.

Parallèlement à l'hypnose, j'ai découvert les **Fleurs de Bach**. Lors des séances, je vous "**écoute**" et c'est la description des émotions négatives accumulées en vous qui me guide dans le choix des fleurs à préconiser. Les Fleurs de Bach sont très utiles car elles peuvent être données à **tous les âges de la vie, sans contre-indication** et soutenir un traitement.

Mon objectif lors des entretiens est de vous accompagner de manière individuelle et personnalisée dans vos démarches de mieux-être.