

Contact

Si vous êtes intéressé, vous pouvez prendre contact pour un entretien téléphonique qui nous permettra de discerner ensemble si l'hypnose médicale dans le cadre proposé vous serait bénéfique.



Dr Magali Guetty-Alberto

Spécialiste FMH Hématologie – Oncologie
Médecine Interne
Hypnose médicale, membre IRHys

Route du Muids 3
CH- 1272 Genolier

Tél. +41 22 366 92 29
mguetty-alberto@genolier.net



L'HYPNOSE
médicale

Clinique de Genolier • Route du Muids 3 • CP 100 • CH- 1272 Genolier • Tél. +41 22 366 90 00 • www.genolier.net

FR_07-17



SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

Un plus dans votre traitement et votre vie

L'hypnose thérapeutique est une démarche efficace reconnue scientifiquement. L'hypnose vous aide à changer la perception des différents aspects de votre vie qui sont sources de souffrance, et permet de mobiliser vos ressources pour trouver des solutions jour après jour.

Vous êtes au centre de votre histoire!

Vous êtes le premier partenaire actif de l'équipe de soins. Nous vous proposons cette nouvelle approche pour vous aider tout au long de votre parcours.

« Inconsciemment vous en savez autant et même bien plus que ce que vous savez consciemment. » (M.H.Erickson)

Qu'est-ce que l'hypnose médicale ?

Une psychothérapie brève (3 à 10 séances) orientée sur les solutions, qui vous donne des outils personnalisés pour apprendre à faire face.

« Elle [l'hypnose] est avant tout un état d'esprit du soignant comme du patient dans lequel chacun arrête de se battre contre les vents de la vie, contre les symptômes et les émotions, pour se mettre à utiliser leur énergie. » Bertrand Piccard, médecin-psychiatre et aéronaute, Changer d'altitude, Stock, 2014

Comment cela se passe ?

Lors de la première séance (1h30), le médecin établit avec vous un cadre, il précise vos objectifs.

Il est en effet important de bien cerner votre demande, puis d'établir un climat de confiance pour construire les séances d'hypnose spécifiques.

Le but est un mieux-être.

La séance d'hypnose proprement dite a lieu lors de la deuxième rencontre.

L'hypnothérapeute, en parlant d'une voix lente, basse et en suggérant une attention à vos différents sens (vue, ouïe, goût, toucher, odorat) facilite un état modifié de conscience (la transe). C'est un état naturel que nous expérimentons chaque jour, c'est un peu comme lorsqu'on est « dans la lune ».

Vous êtes toujours lucide, conscient et vous gardez le contrôle.

Le travail thérapeutique peut alors se faire.

Pour commencer, le médecin va vous demander de trouver un lieu de sécurité, imaginaire ou réel « safe place » où vous vous sentez vraiment bien. Dans ce lieu, vous retrouvez des sensations de confiance en vous-même, d'auto-bienveillance, de bien-être physique, moral, spirituel. C'est un peu un « état de grâce », de plénitude.

Vous allez apprendre à trouver plus facilement le chemin vers cette safe place qui va devenir de plus en plus vivante et utile.

Vous pourrez ensuite, seul(e), par l'auto hypnose, vous retrouver dans cet état et cela pourra vous être utile dans n'importe quelle situation (angoissante, pénible ou douloureuse). Dès la deuxième séance, vous commencez à apprendre l'auto hypnose pour gagner en autonomie et progresser jour après jour.

Les séances suivantes sont façonnées en fonction des changements obtenus et de vos besoins.

Combien de temps dure une séance et à quelle fréquence ?

La séance d'hypnose dure 1h à 1h30. En principe, ce sont des séances hebdomadaires ou bimensuelles. Il est possible d'enregistrer les séances et vous recevrez un support écrit personnalisé.

Est-ce pris en charge par mon assurance ?

Il s'agit d'une consultation de médecine générale, remboursée par l'assurance de base, tarifée selon le temps.

A quel moment de mon parcours ?

Quand vous en ressentez le besoin, en cas de crise personnelle, pour changer d'altitude, de posture.

Habituellement, les séances d'hypnose médicale se pratiquent en consultations ambulatoires individuelles, telles que présentées dans ce document, mais des consultations en chambre sont également possibles.

