

Des techniques modernes et innovantes pour réaliser vos changements et retrouver rapidement votre bien-être !

## Qu'est-ce que les Thérapies Brèves ?

### L' HTSMA

**(Hypnose, Thérapie Stratégique et Mouvements Alternatifs)** : c'est une association de divers outils de thérapie brève associés aux protocoles et aux mouvements oculaires de l'**EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)**. Il intervient dans le traitement de la détresse pour tout vécu négatif ressenti dans le corps dont l'intensité est trop forte et dysfonctionnelle. L'HTSMA permet de digérer ses émotions trop fortes qui nous envahissent et nous submergent.

### L'HYPNOSE

**L'hypnose** permet la mise au repos d'une partie de nos barrières psychiques, ce lâcher prise si difficile à atteindre. C'est dans cet état modifié de conscience que les actes thérapeutiques induisent des changements.

PEUR  
TRISTESSE  
INSOMNIE  
CAUCHEMAR  
BAISSE DE MORAL

CRISES D'ANGOISSE

MANQUE DE CONFIANCE EN SOI

DEPRESSION

Des solutions, autres qu'une longue psychanalyse de plusieurs années existent !

### la PNL

**La Programmation Neuro Linguistique** est l'art du changement positif. Elle est une pédagogie de savoir faire et plus particulièrement de savoir être. Elle agit par le ressenti et par des exercices faits avec le thérapeute.

### Mes compétences au service de Votre bien-être :

- Maître praticien en Hypnose Ericksonienne
- Maître praticien en Programmation NeuroLinguistique (PNL)
- Certifié en thérapies brèves par le Médecin Psychiatre Christophe Debien et le Médecin Psychothérapeute Yves Doutrelugne
- Certifié en HTSMA par le Médecin Psychiatre Eric Bardot
- Diplômé Life Coaching (coach de vie)
- Diplômé et membre de la Society of NLP (USA)
- Membre de l'association francophone d'HTSMA
- Diplôme de Master en Management



CONFiance EN SOI

APAISEMENT

LIBERTE  
OBJECTIF  
CONFORT  
PLAISIR  
ASSURANCE  
JOIE DE VIVRE  
SERENITE