Patrice CROCHARD HYPNOTHERAPEUTE

Spécialisé auprès des personnes atteintes de cancer

Centre de consultations Hôpital Arnault Tzanck Mougins 06

Je vous propose un programme d'accompagnement en hypnothérapie qui vous apportera un réel bénéfice, j'ai structuré un parcours progressif en 4 séances clés, correspondant aux grandes étapes de votre transformation : du stress et l'anxiété à la détente mentale, de l'insomnie au sommeil réparateur, et de la résistance à l'acceptation.

Mais ce n'est pas tout.

Pendant l’accompagnement je peux :

Vous permettre de mettre fin au tabac avec un sevrage doux.

À perdre du poids pour retrouver votre poids de forme.

À reprendre confiance en vous.

🎯 1ère séance : Apprivoiser le stress et retrouver une respiration calme

Objectif

Vous apprenez à reconnaître les signes de votre stress et à y répondre avec des outils concrets pour vous recentrer.

Évaluations

- Je vous propose un auto-questionnaire sur l'intensité du stress ressenti, avant et après les premières séances.
- Nous échangeons régulièrement sur vos situations déclenchantes et comment vous y êtes confronté(e).
- Je note avec vous si vous avez réussi à utiliser les exercices de respiration ou d'ancrage dans des moments difficiles.

↓

Pics de stress

Moins de pics de stress aigus

↑

Respiration

Meilleure capacité à respirer profondément

↓

Rythme cardiaque

Diminution du rythme cardiaque perçu en situation tendue

🌙 2ème séance : Retrouver un sommeil réparateur

Journal du sommeil

Vous tenez un petit journal du sommeil (facultatif mais très utile) pendant quelques semaines.

Évaluation partagée

Ensemble, nous faisons le point sur la qualité perçue de vos nuits et la facilité à vous endormir.

Visualisations spécifiques

Je vous propose des visualisations spécifiques pour la nuit, et je vérifie avec vous leur impact.

Indicateurs de réussite

- Endormissement plus rapide
- Moins de réveils nocturnes
- Réveil plus reposé(e), sans fatigue accumulée

🧘‍♀️ 3ème séance : Développer un espace intérieur de détente et de sécurité

Objectif

Vous développez une relation nouvelle avec votre corps et votre esprit : vous apprenez à vous poser, à vous faire du bien, à cultiver un lieu intérieur sécurisant.

Ancrage présent

Nous évaluons ensemble si vous arrivez à vous ancrer dans le moment présent, même brièvement.

Lieu mental sûr

Je vous guide vers la création d'un "lieu mental sûr", et nous revenons régulièrement dessus pour voir si vous vous y sentez bien.

Pratique autonome

Je vous invite à partager si vous avez utilisé ces techniques en autonomie entre les séances.

Indicateurs de réussite

- Sentiment de sécurité intérieure plus présent
- Capacité à "rentrer en soi" quand le stress monte
- Plus de calme intérieur global

💫 4ème séance : Accepter la maladie sans renoncer à espérer

Objectif

Vous trouvez un nouvel équilibre entre acceptation de la réalité et espoir pour l'avenir. Vous ne niez plus la maladie, mais vous ne vous laissez plus dominer par elle.

Évaluations

- Des échanges profonds sur votre rapport à la maladie, à différents moments du parcours.
- Je vous propose un questionnaire sur l'acceptation psychologique en début et fin de programme.
- Nous revisitons ensemble vos croyances limitantes et voyons celles qui ont évolué.

↓

Conflit intérieur

Moins de conflit intérieur face à la maladie

↑

Paix mentale

Plus de paix mentale concernant votre situation

↑

Reprise de contrôle

Un sentiment de reprendre pied dans votre vie, malgré la maladie

Mon approche thérapeutique

> Même face à la maladie, il est possible de retrouver paix, calme et force intérieure.

Mon rôle est de vous accompagner avec douceur et professionnalisme, en vous assurant une progression à chaque étape du programme.

Il est très important de rappeler que **l'hypnose ne se substitue en aucun cas à un traitement médical ni à une consultation chez un médecin**.

L'hypnose peut être utilisée comme **une méthode complémentaire** pour accompagner certaines démarches thérapeutiques (comme la gestion du stress, des douleurs chroniques, ou certains troubles anxieux), **mais uniquement sous la supervision d'un professionnel de santé qualifié** et en complément des soins médicaux prescrits.

Bienveillance

Accompagnement doux et respectueux.

Professionnalisme

Approche structurée et évaluations régulières.

Progression

Parcours adapté à votre transformation.

Parcours complet d'accompagnement

1 **Séance 1**

Apprivoiser le stress et retrouver une respiration calme

Apprentissage des techniques de respiration et de gestion du stress

2 **Séance 2**

Retrouver un sommeil réparateur

Techniques de visualisation pour améliorer la qualité du sommeil

3 **Séance 3**

Développer un espace intérieur de détente et de sécurité

Création d'un lieu mental sûr et ancrage dans le présent

4 **Séance 4**

Accepter la maladie sans renoncer à espérer

Équilibre entre acceptation et espoir pour l'avenir

À chaque étape, des modalités d'évaluation simples et bienveillantes permettent de vérifier que vous progressez, et de s'assurer que nous avançons ensemble dans la bonne direction.

Contactez-moi : 06.63.73.24.98

Informations pratiques

Lieu de consultation : Centre de consultations Hôpital Arnault Tzanck Mougins 80 allée des Ormes

Spécialité : Hypnothérapie en oncologie

> Si ce programme vous parle, je serai honoré de vous accompagner.

Patrice CROCHARD

Hypnothérapeute spécialisé en oncologie

- Programme structuré en 4 séances progressives
- Évaluations régulières pour mesurer vos progrès
- Accompagnement personnalisé et bienveillant