

# Hypnose

**MARIE BOVET ET JULIE BOVET**

Le mot hypnose décrit à la fois un état psychique particulier et une technique (thérapeutique). L'hypnose est un « état modifié de conscience » qui complètement naturel. Nous vivons tous cet état au quotidien, la plupart du temps sans nous en apercevoir, environ 20 minutes par jour.

C'est une technique ancienne, utilisée pour le soin dans les sociétés occidentales depuis au moins 200 ans. Des scientifiques ont beaucoup travaillé pour démystifier l'hypnose, pour montrer que ce n'est pas de la magie, de la sorcellerie ou du chamanisme, mais une capacité que nous avons tous, en nous, de faire travailler notre cerveau autrement pour se soigner.

Dans l'état d'hypnose, notre imagination s'active et elle est beaucoup plus présente que d'habitude. Le cerveau ne fait pas la différence entre l'imagination et le réel, ce qui a été prouvé avec les études utilisant l'IRM. Le cerveau de la personne en état d'hypnose à qui on demande de se remémorer un souvenir le plus précisément possible s'active comme si elle voyait, bougeait, sentait et touchait réellement.

Les ondes cérébrales générées en état d'hypnose sont différentes de celles en état d'éveil. Elles sont appelées « ondes thêta » et sont reliées au fonctionnement de notre subconscient. L'état hypnotique se situe entre notre état éveillé habituel et le sommeil. Il nous permet d'avoir accès à la partie subconsciente, là où les habitudes, croyances, émotions, ressources et tous nos souvenirs sont stockés. C'est dans le subconscient que la transformation va avoir lieu, à un niveau plus profond, ce qui permettra des changements durables au long terme.

L'hypnose est comme un voyage, qui va vous amener à la découverte de vous-même, de parties de vous qui en temps normal, ne sont pas accessibles.

La thérapie vise à réveiller vos ressources, réharmoniser votre équilibre intérieur (afin d'être en phase avec vous-même), activer l'auto-guérison, reprendre le contrôle sur votre vie et vous sécuriser de l'intérieur (donc bannir la peur de l'abandon, du rejet et l'insécurité).

## **DÉROULEMENT D'UNE PREMIÈRE SÉANCE D'HYPNOSE**

Nous allons tout d'abord échanger sur la ou les problématique(s) qui vous amène(nt), ensuite sur vos connaissances de l'hypnose et sur les questions et éventuelle(s) appréhension(s). Si besoin, pour vous rassurer, avant l'entrée « formelle » en hypnose, nous pourrions faire fonctionner votre imagination et vous pourrez vous rendre compte de sa puissance. Le seul outil qui vous guidera sera la voix. Très vite, vous aurez les yeux fermés et l'état de détente sera utilisé pour faciliter le processus. À tout moment, vous avez la capacité de sortir de l'état d'hypnose, c'est vous qui contrôlez votre expérience.

## **MARIE BOVET VOUS ACCOMPAGNE POUR LES THÉMATIQUES SUIVANTES (PSYCHOLOGIE ET COMPORTEMENT ALIMENTAIRE)**

- Problématiques de poids : surpoids, sous-poids, effet yoyo
- Alimentation émotionnelle, grignotages, compulsions/crises alimentaires, état de restriction physique et/ou psychique (pratique de régime)
- Troubles alimentaires comme l'anorexie, la boulimie et l'hyperphagie boulimique
  - Retrouver son poids de forme sans régime, accepter son poids et sa morphologie
  - Améliorer sa relation à la nourriture et à son corps
  - Stopper la dépendance au sucre ou à la malbouffe, éliminer les obsessions, reprendre le contrôle
  - Identifier et respecter ses sensations alimentaires, retrouver le plaisir de manger
- Gestion des émotions, du stress et de l'anxiété (angoisses, phobies, attaques de panique)
- Troubles de l'image corporelle (insatisfaction et/ou mauvaise perception du corps, complexes)
- Troubles de l'humeur : dépression, surmenage/épuisement/burnout...
- Tous types de troubles du sommeil
- Douleurs, fibromyalgie
- Traumatismes
- Addictions (diminuer/arrêter l'alcool, le tabac ou autres substances ainsi que soutien lors d'abstinence)
- Troubles obsessionnels-compulsifs (TOC)
- Acouphènes, bruxisme (grincement de dents), se ronger les ongles ou s'arracher les cheveux
- Toute demande en lien avec le développement personnel : apprendre à se connaître ; augmenter sa motivation, la confiance en soi, l'estime de soi, l'amour de soi, l'affirmation de soi, ses performances intellectuelles (attention, concentration, mémoire) et sportives ; améliorer ses relations avec les autres et au sein du couple ; améliorer son hygiène de vie (alimentation, hydratation, activité physique, sommeil) ; apprendre des outils pour la relaxation, etc...

## **JULIE BOVET VOUS ACCOMPAGNE POUR LES THÉMATIQUES SUIVANTES (SPÉCIALISÉE NUTRITION)**

- Problématiques de poids : surpoids, sous-poids, effet yoyo
- Alimentation émotionnelle, grignotages, compulsions/crises alimentaires, état de restriction physique et/ou psychique (pratique de régime)

- Retrouver son poids de forme/ poids santé sans régime, accepter son poids et sa morphologie
- Améliorer sa relation à la nourriture et à son corps
- Stopper la dépendance au sucre ou à la malbouffe, éliminer les obsessions, reprendre le contrôle
- Identifier et respecter ses sensations alimentaires, retrouver le plaisir de manger
- Troubles alimentaires comme l'anorexie, la boulimie et l'hyperphagie boulimique
- Troubles de l'image corporelle (insatisfaction et/ou mauvaise perception du corps)
- Améliorer son hygiène de vie par l'alimentation, l'hydratation et l'activité physique
- Addictions (diminuer/arrêter l'alcool, le tabac ou autres substances ainsi que soutien lors d'abstinence)

#### POUR QUI?

Presque tout le monde est réceptif à l'hypnose et y entre plus ou moins rapidement. Seules les personnes souffrant de troubles psychiatriques graves (schizophrénie, épisode psychotique, incapacité à se concentrer) ne devraient pas y avoir recours.

Nous recevons les adolescent-e-s à partir de 13 ans, les adultes et les séniors. L'hypnose s'adresse à toutes les personnes touchées dans leur santé mentale et/ou physique et celles désirant réaliser du développement personnel.

#### REMBOURSEMENT AVEC MARIE BOVET

##### REMBOURSEMENT PAR L'ASSURANCE DE BASE (LAMAL)

Je suis diététicienne diplômée HES, les consultations d'hypnose dans le cadre du suivi peuvent être remboursées avec l'accord d'un médecin sur présentation d'une prescription diététique.

Vous trouverez le lien pour télécharger la prescription diététique [ICI](#).

##### Mode de paiement

sur facture, envoyée directement à votre assurance.

##### REMBOURSEMENT PAR L'ASSURANCE COMPLÉMENTAIRE

Je suis psychologue FSP, les consultations d'hypnose dans le cadre du suivi sont remboursées par votre assurance complémentaire, suivant le type de contrat choisi. Informez-vous auprès de votre assurance pour avoir une réponse

définitive du remboursement des consultations. Assura et Groupe Mutuel remboursent généralement bien les séances.

##### Mode de paiement

TWINT ou cash

#### CONSULTATIONS PRIVÉES (SANS ASSURANCE)

##### Prix

160 CHF/heure

##### Prix réduit

130 CHF/heure pour les écoliers/étudiants, les personnes à l'AI et à l'AVS sur présentation d'un justificatif.

##### Mode de paiement

TWINT ou cash

### **DURÉE**

Une séance d'hypnose dure entre 1h et 2h avec l'entretien préliminaire (durée convenue à l'avance).

### **COMBIEN DE SÉANCES?**

Tout est possible en une séance. Parfois une séance suffit, parfois plusieurs sont nécessaires. Nous ferons au mieux pour vous soutenir, le plus rapidement possible, dans vos objectifs de changement et de bien-être.

### **LIEU**

Les consultations peuvent avoir lieu au cabinet Neolys, à votre domicile, au téléphone ou en ligne.

## **REMBOURSEMENT AVEC JULIE BOVET**

### **REMBOURSEMENT PAR L'ASSURANCE DE BASE (LAMAL)**

Je suis diététicienne diplômée HES, les consultations d'hypnose dans le cadre du suivi peuvent être remboursées avec l'accord d'un médecin sur présentation d'une prescription diététique.

Vous trouverez le lien pour télécharger la prescription diététique ICI.

#### **Mode de paiement**

sur facture, envoyée directement à votre assurance.

### **CONSULTATIONS PRIVÉES (SANS ASSURANCE)**

#### **Prix**

130 CHF/heure

#### **Prix réduit**

100 CHF/heure pour les écoliers/étudiants, les personnes à l'AI et à l'AVS.

#### **Mode de paiement**

TWINT ou cash

Tout rendez-vous manqué ou non-annulé au moins 24 heures à l'avance sera facturé à votre assurance ou vous sera facturé 70 CHF (pour les personnes non remboursées).

**CABINET THÉRAPEUTIQUE NEOLYS**  
GRAND'RUE 42, 1820 MONTREUX, SUISSE  
CABINET@NEOLYS.CH  
WWW.NEOLYS.CH



OFFRE  
**SÉANCE**  
**« DÉCOUVERTE DE**  
**L'HYPNOSE »**

**FORFAIT DE 150 CHF POUR**  
**ENVIRON 1H30**

**MARIE BOVET**

Psychologue FSP, Hypnothérapeute  
certifiée, Diététicienne dipl. HES

- Psychologue FSP, Master en psychologie clinique et de la santé
- Hypnothérapeute, praticienne en hypnose contemporaine elmanienne OMNI
- Diététicienne dipl. HES, Bachelor en Nutrition et Diététique



**JULIE BOVET**

Diététicienne dipl. HES,  
Hypnothérapeute certifiée,  
Danseuse-thérapeute

- Diététicienne diplômée HES, Bachelor en Nutrition et Diététique de l'école de Genève et Nutrithérapeute, certification en oligothérapie et approche par la naturopathie
- Hypnothérapeute, praticienne en hypnose contemporaine elmanienne OMNI
- Thérapeute par la danse et le mouvement (en cours de formation), danseuse depuis mes 8 ans