

Hypnose en gynécologie

Hypnose :

état de conscience particulier permettant d'utiliser ses propres ressources pour atteindre l'objectif fixé. L'initiation à **l'autohypnose** permet d'être autonome.

Pourquoi ?

**Lâcher-prise,
se relaxer**

Diminuer la
douleur
Améliorer
le confort

**Canaliser certains
comportements :**
peurs, addictions,
compulsions

Gérer le stress
et l'anxiété

Accompagner les
changements
physiologiques

Mettre en
place des
**sensations
corporelles
positives**

Augmenter
**la confiance
en soi, en l'avenir**

Pour qui ?

A chaque fois que la diminution de stress serait bénéfique...

Endométriose

Ménopause

Infertilité, PMA

SOPK

Vaginisme

*Après une
fausse couche*

*Intervention
chirurgicale*



Renseignez-vous au Centre de Santé Marie-Thérèse à l'Hôpital Paris Saint-Joseph auprès de votre gynécologue ou votre sage-femme

