

Alexandra Dobbs
Sophrologue et Praticienne en Hypnose
Octobre 2019



**L'équinoxe de septembre sonne
Le début de l'automne**

La saison ne sera pas monotone

La nature se colore

Vire au brun, rouge et or

Dans ce nouveau décor

Quel nouvel accord

Pour votre trio tête-cœur-corps ?

A LA UNE



**12 octobre - Journée mondiale de
lutte contre la douleur**

A l'occasion de la Journée Mondiale de lutte contre la douleur, se tenait, le 1er octobre, un colloque "**Douleur : le mal oublié de la santé publique**".

Plus de 12 millions de Français en souffrent de façon chronique. Au cœur de la maladie, la douleur reste un phénomène complexe, multifactoriel, d'expression très variable d'un patient à l'autre, et souvent difficile à prendre en charge lorsqu'elle est chronique. Elle peut être source de handicap physique et psychologique, parfois majeur, pour de nombreux patients. Arrêt de travail, isolement, dépression, désocialisation... les spécialistes de la douleur décrivent souvent la grande détresse des patients qui les consultent, au terme d'un parcours de soins souvent chaotique.

En 1998, la France innovait en lançant une vaste réflexion sur le thème de la douleur. Portée par Bernard Kouchner, alors ministre de la santé, elle débouchait sur le premier plan quadriennal, avec des objectifs ambitieux qui plaçaient notre pays en tête de la lutte contre la douleur. **Où en est-on, vingt ans après ? [Plus](#)**

Hypnose et douleur

La douleur est un langage du corps. Elle est l'expression d'un dysfonctionnement, un signal d'alarme.

Chaque être humain ressent la douleur d'une manière qui lui est propre, de telle sorte qu'une même cause, selon la personnalité de chacun, peut produire des effets de forme et d'intensités différentes. C'est tout le vécu émotionnel et corporel qui transparaît dans la douleur (...). **L'utilisation de l'hypnose est validée par de nombreuses études qui montrent que les suggestions peuvent modifier et réduire la perception de la douleur.**

Les techniques utilisant l'hypnose sont des jeux mentaux et des exercices d'imagination. L'action thérapeutique repose sur les dires du patient qui évoque volontiers, par des métaphores, les symptômes dont il souffre. La douleur est comparée à un étau qui serre, à un tube trop étroit, à une griffure, à un couteau qui transperce, une plaque de métal, des aiguilles, une barre tordue, etc. Le thérapeute utilise ces métaphores au cours de la séance d'hypnose pour les modifier voire en proposer d'autres plus adaptées au soulagement. [Lire la suite](#)

(source : [Association Française pour l'étude de l'hypnose médicale](#))

Une sélection de reportages sur l'hypnose médicale

1. [Hypnose en chirurgie cardiaque](#)
2. [Hypnose à l'hôpital](#)
3. [Hypnose en pédiatrie](#)

(source : [Fondation APICIL, agir contre la douleur](#))

CALENDRIER HYPNOSE ET SOPHRO DU MOIS



Sophrologie : Séance découverte

Découvrez les bienfaits de cette pratique psycho-corporelle avec une séance dédiée à évacuer vos tensions physiques, mentales et émotionnelles et à installer le calme.

Prochaine date : dimanche 24 novembre de 15h30 à 16h30.

Tarif : 20 € / personne

Lieu : [La Broc'antine](#), 14 ave Georges Clémenceau - Vincennes

[Information et inscription](#)



Hypnose : Séance découverte

Entre théorie et pratique, découvrez l'hypnose et comment elle permet de se libérer d'une émotion ou d'un comportement bloquant.

Prochaine date : dimanche 13 octobre de 15h30 à 16h30.

Tarif : 20 € / personne

Lieu : [La Broc'antine](#), 14 ave Georges Clémenceau - Vincennes

[Information et inscription](#)



Séances individuelles de Sophrologie et d'Hypnose

Accompagnement personnalisé selon votre objectif.

Sur rendez-vous, du lundi au samedi, 8h-20h.

Tarif adulte et adolescent: 80 € / Séance d'1h.

Tarif enfant 6-12 ans: 65 € / Séance d'1h.

Lieu : cabinet (2 rue des Laitières, Vincennes) ou à [La Broc'antine](#) (14 ave Georges Clémenceau, Vincennes)

Information et rendez-vous



Sophrologie - Cycle "On se détend !"

En 5 séances hebdomadaires retrouvez la détente au quotidien grâce à cette pratique psychocorporelle et ses exercices de respiration, de détente musculaire et mentale, enrichie par des suggestions sensorielles et imagées qui renforcent l'état recherché.

Venez comme vous êtes ; pas de tenue spéciale requise
L'objectif des séances pourra évoluer selon les besoins collectifs du groupe.

Dates : dimanche 17/11, 24/11, 01/12, 08/12, 15/12 à 17h (durée : 1 heure)

Tarif : 100 € / personne

Lieu : à [La Broc'antine](#), 14 ave Georges Clémenceau - Vincennes

NB : Possibilité de stages et séances découverte, à d'autres dates, pour groupe auto-constitué de 4 personnes minimum.

Information et inscription

AUTRES DATES A NOTER



6 octobre - Fête des grand-pères

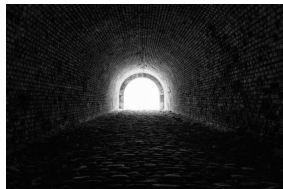
Cette année, grain de folie
Offrez-lui

Une séance découverte de Sophrologie
Pour que la Fête des grand-pères
Lui offre un bol d'air

Séance individuelle d'1h - Tarif 80 € sur rendez-vous du lundi au samedi 8h-20h
ou **Séance collective d'1h** - Tarif 20 € selon calendrier 2019

Commander un bon cadeau

CA M'INTERESSE, JE PARTAGE...



Boris Cyrulnik, "La nuit, j'écrirai des soleils"

L'émission de radio «Les Chemins de la Philosophie» rencontre le neuropsychiatre Boris Cyrulnik, traversé par la question de la résilience, l'acte de renaître de sa douleur. Dans "La nuit, j'écrirai des soleils", il interroge le pouvoir de la création littéraire, ou comment se remettre à la vie en écrivant, passant alors du noir à la lumière...

[Ecouter l'émission](#) (France Culture 24/06/2019).

LA SOPHRO EN PRATIQUE...



ETIRER LE SOUFFLE

Je vous conseille ces exercices pour **ralentir le rythme cardiaque**.

Position : debout, jambes écartées de la largeur du bassin, genoux légèrement fléchis, bras le long du corps, épaules relâchées, tête dans le prolongement des épaules. Yeux fermés.

Exercice :

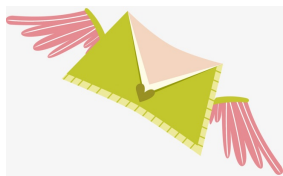
1er enchaînement à répéter 3 fois :

Inspirez par le nez en levant lentement les bras devant vous, jusqu'à la verticale. Puis soufflez par la bouche en redescendant lentement les bras sur les côtés.

2ème enchaînement à répéter 3 fois :

Inspirez par le nez et retenir votre respiration sur 5 temps, puis soufflez par la bouche comme si vous souffliez dans une paille.

Entre chaque enchaînement, prenez un moment pour ressentir les sensations dans le corps.



Faites suivre la Newsletter à quelqu'un à qui vous voulez du bien ;-)

[S'inscrire à la Newsletter](#)

Alexandra Dobbs
2, rue des Laitières - 94300 Vincennes
07 83 51 50 02 - sophrodobbs@gmail.com - www.alexandradobbs.fr

Crédits photo : feuilles de Rebekka D, douleur de cdd20, tête hypnose de Gerd Altmann; grand-père de Talita Romero, tunnel de Peter H, coeurs en bois de Ben Kerckx (Pixabay)

pour vous désinscrire, répondez à ce mail en indiquant "non merci !"
© 2018 Alexandra Dobbs