



DÉCOUVREZ LES BIENFAITS DE L'AUTOHYPNOSE EN CANCÉROLOGIE

**Et si vous appreniez à prendre soin de vous...
autrement ?**

Sandrine AUGUSTE-SAGET

☎ 01 61 69 76 53

✉ approches.complementaires@chsf.fr

QU'EST-CE QUE L'AUTOHYPNOSE ?

L'hypnose est un phénomène physiologique naturel reproductible. En focalisant notre attention sur une sensation du corps ou une image, nous plongeons dans un état de « transe hypnotique » qui nous permet d'améliorer notre vécu du quotidien.

L'autohypnose est la capacité à reproduire volontairement, en autonomie, un outil ou une technique appris avant avec un professionnel. Le corps est là mais l'esprit est ailleurs, ce qui est très utile lors de certains soins ou examens.

POURQUOI L'AUTOHYPNOSE EN CANCÉROLOGIE ?

- ✓ Réduction des symptômes : soulage les nausées, vomissements, douleurs et angoisses
- ✓ Amélioration de la qualité de vie : réduit le stress et favorise un sommeil réparateur
- ✓ Autonomie : être acteur dans votre prise en charge et retrouver de l'énergie face aux défis de la maladie

COMMENT ÇA MARCHE ?

- ✓ Séances en groupe : apprentissage en groupe de 5 personnes maximum pour partager les expériences et renforcer les compétences en autohypnose.
- ✓ Exercices adaptés : aux problématiques liées à la maladie, chacun s'approprie les exercices pour un meilleur effet.
- ✓ Suivi et accompagnement : encadré par un professionnel de santé formé à l'hypnose pour un accompagnement sécurisé et efficace.



EN PRATIQUE :

- ✓ Programme sur 6 séances, dates fixées à l'avance.
- ✓ Vous recevrez une convocation à une consultation infirmière.
- ✓ Vous n'aurez pas d'avance de frais : ce programme est entièrement pris en charge
- ✓ Vous devrez enregistrer les exercices afin de vous entraîner.
- ✓ Vous aurez des documents d'aide et d'évolution.

*Votre bien-être commence
par une écoute intérieure.*



Sandrine AUGUSTE-SAGET

☎ 01 61 69 76 53

✉ approches.complementaires@chsf.fr



UN PROGRAMME SPÉCIALEMENT CONÇU POUR VOUS

Pour améliorer le bien-être et gérer les symptômes liés au cancer, l'apprentissage de l'auto-hypnose est un outil formidable, que vous pourrez utiliser à tout moment quand cela sera utile ou nécessaire.

**Cette technique non médicamenteuse est utilisable
de façon autonome à tous les stades de la maladie
et tous les autres jours aussi.**



Centre Hospitalier Sud Francilien
40 Avenue Serge Dassault 91100 Corbeil-Essonnes

Sandrine AUGUSTE-SAGET

☎ 01 61 69 76 53

✉ approches.complementaires@chsf.fr

