La thérapeute : Mickaëlle Haution-Pra

Mickaëlle se définit comme une slasheuse professionnelle et une curieuse de la vie grâce à sa créativité, son approche pédagogique et son sens de la mise en action et du réseau.

Diplômée d'un DEUG en psychologie sociale & clinique, d'une école de commerce et titulaire d'un Master en ingénierie de la formation et du conseil pédagogique, d'un certificat de gestion des projets humanitaires et de développement du Graduate Institute de Genève ainsi que du FSEA de formatrice d'adultes, elle a débuté sa carrière dans le marketing en multinationale avant de rejoindre le secteur du recrutement, durant 7 ans, principalement orienté Banque, Trading et Luxe.
Par la suite, elle s'est orientée vers l'humanitaire et l'action sociale sur le terrain, avec la Croix-Rouge suisse, puis en qualité de responsable communication et levée de fonds de plusieurs fondations romandes tant l'associatif a toujours été un fil rouge de sa vie.
Spécialiste en insertion professionnelle, elle a également été chargée de communication et des relations en entreprises, formatrice puis responsable d'équipes au sein de trois mesures du marché du travail à Genève. **À son actif, plus de 2'000 heures d'animation de formation en insertion professionnelle et près de 4'000 heures de coaching.**
Elle s'est naturellement formée à l'hypnose thérapeutique à l'École Suisse d'Hypnose Thérapeutique et Médicale, seule école suisse reconnue par l'ASCA et la National Guild of Hypnotists, afin de proposer des accompagnements encore plus orientés vers le développement personnel, l'*empowerment* et la résilience.

Domaines d'action :

- techniques de relaxation et d'auto-hypnose
- gestion des émotions et du stress, troubles du sommeil, retour en emploi, burnout, mobbing, confiance et estime de soi à travers les métaphores et le développement de ressources internes
- futurisation positive d'un projet
- gestion d'un deuil ou d'une séparation…

CONTACT

Mickaëlle Haution-Pra
079 755 13 54
mickaelle.pra@gmal.com
www.mickaelle-haution-pra.com
https://www.linkedin.com/in/mickaëllepra

HYPN'OSE

RELAXATION
&
HYPNOSE ERICKSONIENNE

Qu'est-ce que l'hypnose ?

Dans son quotidien toujours plus exigeant, l'être humain doit faire face à maintes difficultés et en vient parfois à s'oublier au profit de ses contraintes professionnelles, sociales ou financières.
Fatigue, stress, anxiété, dépression, perte de confiance en soi, prise de poids, douleurs chroniques ou dépendances peuvent alors survenir et avoir des répercussions sur son équilibre psychique et physique.
L'hypnose, qui est un état naturel de l'être humain, permet un travail en profondeur sur les causes mêmes de ces symptômes et déséquilibres et nous donne des outils qui nous permettront de devenir autonomes. Grâce à elle, on apprend à mieux se connaître, à placer ses limites, s'occuper de soi et prendre le temps de se ressourcer.

Les enjeux pour les entreprises

Les responsables des ressources humaines s'avèrent particulièrement sensibles aux impacts négatifs du stress sur le bien-être et la santé, tant physique que mentale, des collaborateurs.
Ainsi, afin de réduire les risques psychosociaux dans l'entreprise, des programmes collectifs ou individuels peuvent être mis en place.
Les effets :

- fatigue,
- changements dans le sommeil,
- anxiété,
- conflit avec la hiérarchie ou les collègues,
- sautes d'humeur,
- épuisement total au travail,

peuvent mener vers l'absentéisme, les arrêt-maladie à répétition, le turn-over.

Une étude en 2009 avait démontré que 50 % à 60 % des journées de temps perdues en Europe étaient liées au stress au travail.
En 2018, 24 % de salariés sont en hyper-stress ce qui peut multiplier les risques de dépression, d'épuisement et de maladies cardio-vasculaires (Observatoire du Stress au Travail-Cabinet Stimulus).

Prestations

Relaxation profonde

La relaxation permet de diminuer le stress et de le vivre différemment, d'améliorer le tempérament au quotidien, de diminuer les douleurs musculaires et les maux de tête, de renforcer la concentration, de réduire l'état de fatigue et d'améliorer le sommeil, et apprendre à être à l'écoute de son corps.

Elle soutient le bon fonctionnement du corps en aidant à diminuer notre consommation d'énergie, notre rythme cardiaque et notre pression sanguine. Surtout, elle permet la production d'endorphines, des substances biochimiques extrêmement bénéfiques pour le corps.

Objectifs :

Diminution & **Développement**

souffrance psychologique
anxiété
rumination mentale
idées noires

apaisement mental
calme
sérénité au quotidien
meilleur sommeil
mieux-être général
meilleure efficacité au travail

Modalités : Une séance par semaine ou tous les 15 jours, en petit groupe

Hypnose Ericksonienne

Lors d'une séance d'hypnose, le thérapeute formule des suggestions positives pour que l'inconscient du patient débloque certains freins et développe des ressources pour atteindre un état physique et mental positif.

Nous avons tous fait l'expérience de l'hypnose :
en lisant, en conduisant, en admirant un paysage...
Notre attention est alors focalisée sur notre monde intérieur et fait abstraction du monde extérieur.

Ainsi, le conscient (l'esprit critique) et l'inconscient (le royaume de nos émotions) sont tous deux présents mais le conscient est mis en veille en faveur de l'inconscient.

L'esprit critique est rationnel et fait office de "chien de garde". En cas de danger, il réagit immédiatement.

Par exemple, un conducteur est à la fois concentré sur la route et perdu dans ses pensées. Il entre ainsi dans un état de transe hypnotique légère appelé état hypnoïdal qui, si un obstacle se présente sur la route, disparaît immédiatement pour lui permettre de réagir.

Le même principe s'applique lors d'une séance d'hypnose : le praticien ne peut en aucun cas pousser le patient à agir contre son gré.

Modalités : Une séance toutes les 3 semaines pour bien ancrer les suggestions positives de chaque séance

Les bienfaits pour les collaborateurs

L'hypnose permet d'accompagner toutes les personnes qui ont, à un moment donné, besoin d'aide pour surmonter les difficultés ou faire face à certaines pathologies (état anxieux, trouble du sommeil…).

Un suivi thérapeutique permet aux personnes suivies d'identifier et de développer leurs ressources personnelles.
Les suivis sont adaptés à la situation de chacun et s'organisent à raison d'une session toutes les 3 semaines pour l'hypnose et d'une session bimensuelle voire hebdomadaire pour la relaxation.