



Les produits de **PSYCHO-D Editions** répondent à une pratique intégrative ou multi-focale : sélectionner dans chaque discipline ce qui est pertinent dans l'optique d'une difficulté particulière. Parmi ces disciplines, l'hypnose ericksonienne, la programmation neuro-linguistique, la sophrologie, la relaxation, l'approche cognitivo-comportementale ou la thérapie et le coaching orientés solutions. Des outils de changement ou d'évolution, naturels, simples et efficaces sont à votre disposition.

Dépendances / compulsions

Arrêter de fumer par l'hypnose - 1 CD : ce CD présente une approche longuement expérimentée en cabinet par l'auteur, approche hypnotique régulièrement reconnue comme étant la plus efficace. Hypnose traditionnelle, hypnose ericksonienne, programmation neuro-linguistique et autres outils s'unissent pour générer le changement dans un programme très complet. Rejoignez les millions d'anciens fumeurs!

En terminer avec la boulimie – coffret 4 CD : Ce coffret de 4 CDs regroupe de nombreuses ressources de sophrologie, relaxation, hypnose ericksonienne et programmation neuro-linguistique consacrées au traitement de la boulimie. De nombreux aspects de la problématique sont traités : gestion du stress et de l'anxiété, gestion émotionnelle, travail et développement de la confiance en soi, traitement des stress et traumatismes, traitement de l'angoisse de séparation, traitement de la dépendance, remise en cause des schémas de pensées propres au trouble alimentaire et traitement de la boulimie proprement dite. Une approche complète, naturelle et efficace pour se libérer de la boulimie.

Changement, évolution

Perdre du poids de manière stable et durable - 1 CD : l'hypnose s'impose comme une solution aux problèmes de poids ou de dépendances alimentaires. Ce CD présente un panorama des techniques actuelles : visualisation, objectif, appréciation du schéma corporel, mise en place d'autres solutions que la prise alimentaire en préservant l'équilibre de l'individu, mobiliser des ressources, conscientes et inconscientes. Tout un arsenal pour perdre du poids de manière écologique, respectueuse de l'individu et durable. Hyperphagie, boulimie sont également concernées.

Gérer les Stress - 1 CD : dans cette séance sont proposées des techniques approfondies et très efficaces d'hypnose ericksonienne, de sophrologie, de relaxation et de programmation neuro-linguistique utilisées dans le cadre de la gestion du stress. Ces outils développent toutes les compétences nécessaires : relâchement physique, récupération, détente mentale, gestion du stress, travail comportemental... Un outil performant pour développer toutes ses ressources mais aussi pour pouvoir accéder en toutes circonstances.

Timidité – 1 CD : les deux séances présentées ici proposent une approche complète de la timidité utilisant diverses ressources : hypnose, programmation neuro-linguistique, sophrologie et relaxation. Un travail approfondi se penchant autant sur les fondements de la timidité elle-même et sur leur remise en cause que sur les situations spécifiques dans lesquelles l'anxiété sociale peut s'exprimer, dans deux superbes séances, complètes et efficaces. 1ère séance : Travail inconscient, véritable reprogrammation 2ème séance : Préparation aux relations sociales

Réussir un entretien d'embauche – 1 CD : Ce CD disponible également vous présente un programme complet et efficace de préparation à l'entretien d'embauche. 1) Des parties coaching présentent de manière détaillée l'approche de l'entretien : avant, pendant et après. 2) Une partie relaxation, hypnose et sophrologie se consacre à la préparation mentale de l'entretien : détente, gestion du stress, travail de la confiance en soi, désensibilisation au stress, préparation mentale, projection. 3) Un document écrit vous fournit les questions les plus fréquemment posées par les recruteurs et les moyens de négocier cet entretien le plus efficacement.

Performance sportive - 1 CD : 2 séances pour le prix d'une! Ce CD regroupe différentes ressources expérimentées en cabinet par l'auteur dans le cadre de la préparation mentale et du coaching de sportifs : sophrologie, relaxation, PNL, hypnose ericksonienne. Deux séances complémentaires, outils de performance sont proposées :
1. Traitement anxieux - Croyances limitantes - Recadrage... 2. Confiance - Motivation - Projection - Visualisation...

Dépasser la séparation - 1 CD : Ces deux séances complémentaires présentent des techniques d'hypnose ericksonienne et de PNL éprouvées et spectaculaires dans le cadre des difficultés que l'on peut ressentir lors de la séparation d'avec un proche : séparation amoureuse, éloignement... Des ressources de libération et de bien-être.

Avoir confiance en soi - 1 CD : dans cette séance sont proposées des techniques approfondies et très efficaces d'hypnose ericksonienne, de PNL et de sophrologie. En pratiquant, vous découvrirez à la fois un univers personnel et nouveau, vous développez et multipliez vos ressources, vous vous préparez à ce qui vous posait problème, vous développez votre motivation et vos compétences à être vous-même, dans toute situation. Un outil pratique et puissant de changement.

Perfectionnisme et bien-être - 1 CD : ce CD regroupant des ressources d'hypnose ericksonienne, PNL, sophrologie et relaxation vous offre l'occasion de vous libérer d'exigences excessives, de mettre en place un équilibre personnel adapté à vos attentes mais aussi à votre bien-être.

Gérer ses émotions - 1 CD : cette séance regroupe des ressources d'hypnose ericksonienne, relaxation et sophrologie consacrées à la gestion des émotions. Les étapes sont globalement les suivantes : détente mentale et physique, purgation inconsciente des émotions, gestion des émotions, traitement métaphorique inconscient, mise en place d'une vie et d'une gestion émotionnelles adaptées au bien-être. Cet outil, simple, naturel et efficace permet de se libérer et de vivre autrement, bénéfiquement, ses émotions.

Faire le deuil - 1 CD : Ces deux séances complémentaires présentent des techniques d'hypnose ericksonienne et de programmation neuro-linguistiques efficaces dans le cadre du deuil et des difficultés associées. La première séance traite la période difficile qui en général précède ou accompagne le décès, traumatisme ou période difficile. La deuxième séance traite le deuil proprement dit.

Méthode d'auto-Hypnose évolutions et changements - 2 CD : dans ce double CD sont présentées des techniques visant à l'autonomie du sujet : bien-être, développement personnel, traitement des dépendances (alimentaires, tabagiques...), modification de comportements, contrôle de soi, changements, évolutions... Le double CD est constitué de nombreuses inductions que le sujet pourra vite s'approprier et d'exercices types (changement comportemental, dépendances...). On apprend également à construire ses propres séances. Un outil existentiel et durable.

Préparation à la maternité : grossesse et accouchement réussis - 2 CD : ces CD regroupent différentes ressources expérimentées en cabinet par l'auteur dans le cadre de la préparation à l'accouchement (sophrologie, relaxation, hypnose ericksonienne). Quatre séances complémentaires et puissantes sont proposées. Un programme complet d'accompagnement de la grossesse et de préparation à l'accouchement naturel et adapté au bien-être, à l'épanouissement.

Méthode de gestion du stress - 2 CD et cahier théorique et pratique

Théorie : le Stress, l'anxiété et les différentes techniques mises en oeuvre (Sophrologie, Relaxation, Approche cognitive et comportementale, Vie en relation, ...) *Pratique* : en 10 étapes (1 étape par semaine environ), programme détaillé de gestion du stress. *Exercices audio (2 CDs)* : exercices gradués qui accompagnent théorie et pratique. Une méthode complète et progressive.

Troubles anxieux

Se libérer de ses peurs, phobies - 1 CD : dans cette séance sont proposées des techniques approfondies et très efficaces. Développées par l'auteur, spécialiste des troubles anxieux, ces outils entraînent un lâcher-prise par rapport à la peur, la phobie et installent dans un deuxième temps un nouveau comportement, naturel et personnel, respectant le bien-être et l'équilibre du sujet. Un puissant outil de changement et de bien-être.

Trac et performance - 1 CD : ce CD regroupe différentes ressources expérimentées en cabinet par l'auteur dans le cadre de la préparation mentale, du coaching et de la prise en charge des troubles anxieux (trac, timidité, ...) : sophrologie, relaxation, PNL et hypnose ericksonienne. Ces deux séances conviennent à la préparation d'un examen, d'une entrevue importante, à la préparation d'une situation génératrice de stress ou anxiogène.

Trichotillomanie - Se libérer - 1 CD : la trichotillomanie, désordre d'impulsion consistant à s'arracher les cheveux ou les poils, est une difficulté anxieuse plus développée qu'on peut le penser au préalable et profondément handicapante. Cette séance regroupe les ressources les plus pertinentes utilisées en cabinet dans le cadre de cette difficulté par l'auteur, spécialiste des troubles anxieux : hypnose traditionnelle, hypnose ericksonienne, programmation neuro-linguistique, sophrologie et relaxation. De nombreux outils sont présents dans cette séance, puissante et efficace.

Oublier ses ongles - 1 CD : se ronger les ongles est une habitude anxieuse très répandue. Cette séance regroupe les ressources les plus pertinentes utilisées en cabinet dans le cadre de cette difficulté par l'auteur, spécialiste des troubles anxieux : hypnose traditionnelle, hypnose ericksonienne, programmation neuro-linguistique, sophrologie et relaxation. Une séance complète et efficace pour oublier cette habitude et mettre en place de nouvelles solutions adaptées au bien-être.

En terminer avec l'hypochondrie - 1 CD : ce CD regroupe deux séances consacrées au traitement de l'hypochondrie. Ces séances regroupent diverses ressources, hypnose ericksonienne, hypnose traditionnelle, programmation neuro-linguistique, sophrologie et relaxation. Une double approche, complémentaire, simple, rapide et efficace.

Sophrologie relaxation et trouble panique avec agoraphobie - 2 CD : ces CD se penchent sur la dimension corporelle du sujet, mais sont aussi un moteur de changement efficace de manière plus globale. Ils constituent donc un outil important (initiation à la relaxation, initiation à la visualisation, exercices respiratoires variés adaptés au réel, exercices d'exposition en imagination, désensibilisation à l'angoisse, développement du lâcher-prise...)

En terminer avec le trouble panique avec agoraphobie - Coffret 6 CD audio + cahier théorique et pratique + forum web dédié à la méthode : méthode complète, unique et efficace d'auto-traitement du trouble panique avec agoraphobie. De nombreuses ressources sont utilisées : thérapies cognitives et comportementales, sophrologie, relaxation, hypnose, programmation neuro-linguistique, thérapies brèves stratégiques et orientées solutions.

Santé

Dormir - Un sommeil naturel - 1 CD : ce CD regroupe différentes ressources expérimentées en cabinet par l'auteur dans le cadre de l'insomnie : sophrologie, relaxation, PNL, hypnose ericksonienne. Deux séances très efficaces sont proposées : 1. Séance d'endormissement 2. Séance de traitement de l'insomnie proprement dite

Migraine, hypnose et relaxation - 1 CD : hypnose et relaxation utilisées conjointement constituent le traitement de choix de la migraine et phénomènes apparentés. Ce CD présente les différentes techniques les plus employées, reprogrammation physiologique et psychologique, auto-gestion de la douleur, traitement psychosomatique... Des ressources naturelles pour votre bien-être.

Sophrologie, hypnose et douleur - 1 CD : l'hypnose est à présent utilisée dans tous les centres anti-douleur. L'auto-hypnose est d'ailleurs rapidement pratiquée par les patients. Mobilisant les capacités naturelles de l'individu à se venir en aide, conscientes et inconscientes, les résultats sont spectaculaires, car efficaces et redonnant au sujet le contrôle, la gestion de ses difficultés. Ce CD présente les différentes techniques les plus employées avec succès.

Eczema - Psoriasis / Soins naturels - 1 CD : 80% des affections dermatologiques sont à forte dominante psycho-somatique. Il est donc normal de trouver des ressources efficaces dans le domaine de l'hypnose, de la sophrologie et de la relaxation. Cette séance regroupe les techniques les plus souvent employées dans le cas d'affections du type eczéma et psoriasis : une approche complète, naturelle et efficace.

Acouphènes - Hypnose, sophrologie... - 1 CD : acouphènes, sifflements et bourdonnements d'oreille concernent 15% de la population, entraînant gêne, fatigue parfois jusqu'au mal-être et à l'hypersensibilité. Cette séance regroupe des ressources pertinentes dans le traitement de ce type de difficulté : hypnose, PNL, sophrologie et relaxation. Un outil naturel et adapté au traitement des acouphènes.

Effacer les verrues - 1 CD : ce CD présente une approche simple, naturelle et particulièrement efficace du traitement des verrues, regroupant différentes ressources : hypnose ericksonienne, relaxation, sophrologie et programmation neuro-linguistique. Différentes techniques sont abordées : relaxation, gestion du stress, visualisation, transduction (utilisation du lien esprit-corps), physiomimétique, traitement psychosomatique, reprogrammation physiologique et psychologique.

Accompagner la guérison - 1 CD : Dans ce CD, 3 séances complémentaires sont proposées (au total : 79 minutes). Elles représentent les techniques les plus efficaces de relaxation, sophrologie, hypnose ericksonienne et programmation neuro-linguistique d'accompagnement de la guérison : un accompagnement naturel et puissant de tout problème de santé.

Sophrologie, relaxation et spasmophilie - 2 CD : ces CD se consacrent à la spasmophilie, autant aux manifestations physiologiques, à travers des exercices de relaxation adaptée (tension musculaire, hyperventilation...) qu'aux manifestations psychologiques (anxiété, déprime, tendances phobiques, ...). Des exercices pratiques pour rétablir un contrôle sur ces phénomènes.

Fibromyalgie et fatigue chronique- Les outils du bien-être - Coffret 6 CD accompagné d'un descriptif : ce coffret de 6 CDs regroupe de nombreuses ressources de sophrologie, relaxation, hypnose ericksonienne et programmation neuro-linguistique consacrées à la fibromyalgie et à la fatigue chronique. Chaque séance est constituée d'exercices spécifiques consacrés aux différents aspects de ces syndrômes (tension musculaire, sommeil, gestion du stress, récupération, régénération, traitement psycho-corporel, psychosomatique...). Un outil de bien-être naturel et efficace.

Sexualité

Ejaculation précoce - Retrouver le naturel - 1 CD : ce CD regroupe différentes ressources expérimentées en cabinet par l'auteur dans le cadre de l'éjaculation précoce : sophrologie, relaxation, PNL, hypnose ericksonienne. Ressources naturelles, simples et efficaces. Deux séances sont proposées 1. Traitement anxieux et inconscient 2. Changement et projection dans la situation concrète. Retrouvez un comportement sexuel naturel et adapté en quelques séances.

Epanouissement sexuel - 1 CD : selon les spécialistes les plus reconnus, hypnose, auto-hypnose, relaxation et sophrologie constituent des outils de choix en sexologie. Dans cette séance sont regroupées les ressources les plus pertinentes dans le domaine de l'épanouissement sexuel. On peut à chaque écoute, femme ou homme, construire de nouveaux ressentis, quitter des modes de pensée ou représentation limitants, développer ses sensations, mettre en place des changements et évolutions durables, exponentier autant le désir que le plaisir. Un outil complet de développement et d'épanouissement.

Sexualité féminine - 1 CD : Ce CD présente une séance consacrée aux troubles sexuels féminins : des techniques hypnotiques ericksoniennes et sophrologiques sont utilisées. Les difficultés abordées : frigidité, dysorgasmie, vaginisme, troubles vaso congestifs (défaut de lubrification), dyspareunie (douleurs). La séance se déroule ainsi : détente, relâchement de la zone pelvienne, traitement psychosomatique, développement des sens, développement du désir, développement de l'excitation et développement du plaisir. Des techniques d'épanouissement et de bien-être.

Pack Sexologie féminine - 2 CD : ce pack regroupe deux CD complémentaires décrit plus haut, **Epanouissement sexuel** et **Sexualité féminine** Un pack complet : épanouissement et bien-être.

Pack sexologie masculine - 2 CD : ce pack regroupe deux CD complémentaires décrit plus haut, **Epanouissement sexuel** et **Ejaculation précoce** Un pack complet : confiance, épanouissement et plaisir

Relaxation - Sophrologie

Relaxation et age d'or - 1 CD : CD adapté au "troisième âge". Exercices de relaxation conçus pour l'Age d'Or, positions allongées et/ou assises (détente corporelle, relâchement musculaire pour aboutir à une détente mentale, relâchement des zones-problèmes : dos, épaules, nuque, expulsion des tensions, appréhension positive, maîtrise respiratoire, récupération physique, prélude au sommeil). De nombreux outils de détente et de bien-être.

Calme - 1 CD : compilation d'exercices d'apprentissages du calme, de la détente. Sont développés, détente corporelle, détente mentale, maîtrise des tensions, préparation à des situations difficiles ou problématiques, désensibilisation au stress et à l'anxiété ainsi que des outils rapides et pratiques. Pour un contrôle et une redécouverte de soi. CD accompagné d'un descriptif de chaque exercice.

Relaxation et sophrologie - 2 CD : "best seller", ce double CD constitue des "outils à prendre conscience", la conscience étant la représentation par l'individu, de lui-même, des autres et du monde qui l'entoure. Les potentiels du sujet sont donc développés à travers des exercices-références de sophrologie et relaxation. CD accompagnés d'un descriptif de chaque exercice.

Sophrologie théorique et pratique - 3 CD cahier théorique et pratique : Cahier pédagogique théorique et pratique de sophrologie accompagné de trois CD (3 x 60mn environ). Démarche complète, exercices expliqués et gradués adaptés à de nombreuses problématiques. Pratique en 10 étapes sur trois mois environ : détente, développement de la connaissance de soi, développement de la conscience de soi, développement des facultés récupératives, développement des capacités d'attention, capacité à lâcher-prise, développement de la corporalité, des sens, gestion du stress, développement de l'anticipation positive, désensibilisation à l'anxiété, outils pratiques contre l'anxiété, développement du bien-être général...

Bon de commande

Cocher	INTITULE	Prix unitaire	Quantité	Total
Dépendances, compulsions				
<input type="checkbox"/>	Arrêter de fumer	25,00 euros	X	
<input type="checkbox"/>	En terminer avec la boulimie	50,00 euros	X	
Changement, évolution				
<input type="checkbox"/>	Perdre du poids	25,00 euros	X	
<input type="checkbox"/>	Gérer le stress	25,00 euros	X	
<input type="checkbox"/>	Surmonter la timidité	25,00 euros	X	
<input type="checkbox"/>	Réussir un entretien d'embauche	25,00 euros	X	
<input type="checkbox"/>	Performance sportive	25,00 euros	X	
<input type="checkbox"/>	Gérer ses émotions	25,00 euros	X	
<input type="checkbox"/>	Perfectionnisme et bien-être	25,00 euros	X	
<input type="checkbox"/>	Dépasser la séparation	25,00 euros	X	
<input type="checkbox"/>	Avoir confiance en soi	25,00 euros	X	
<input type="checkbox"/>	Faire le deuil	25,00 euros	X	
<input type="checkbox"/>	Méthode d'auto-hypnose	30,00 euros	X	
<input type="checkbox"/>	Préparation maternité	30,00 euros	X	
<input type="checkbox"/>	Méthode de gestion du stress	55,00 euros	X	
Troubles anxieux				
<input type="checkbox"/>	Se libérer des phobies	25,00 euros	X	
<input type="checkbox"/>	Trac et performance	25,00 euros	X	
<input type="checkbox"/>	Migraine, hypnose et relaxation	25,00 euros	X	
<input type="checkbox"/>	Trichotillomanie - Se libérer	25,00 euros	X	
<input type="checkbox"/>	Oublier ses ongles	25,00 euros	X	
<input type="checkbox"/>	En terminer avec l'hypochondrie	25,00 euros	X	
<input type="checkbox"/>	Sophrologie, relaxation et agoraphobie	30,00 euros	X	
<input type="checkbox"/>	Méthode En terminer avec l'agoraphobie	75,00 euros	X	
Santé				
<input type="checkbox"/>	Dormir	25,00 euros	X	
<input type="checkbox"/>	Migraine, hypnose et relaxation	25,00 euros	X	
<input type="checkbox"/>	Hypnose, sophrologie et douleur	25,00 euros	X	
<input type="checkbox"/>	Eczema, psoriasis	25,00 euros	X	
<input type="checkbox"/>	Acouphènes	25,00 euros	X	
<input type="checkbox"/>	Effacer les verrues	25,00 euros	X	
<input type="checkbox"/>	Accompagner la guérison	25,00 euros	X	
<input type="checkbox"/>	Relaxation, sophrologie et spasmophilie	30,00 euros	X	
<input type="checkbox"/>	Fibromyalgie et fatigue chronique	55,00 euros	X	
Sexologie				
<input type="checkbox"/>	Ejaculation précoce	25,00 euros	X	
<input type="checkbox"/>	Epanouissement sexuel	25,00 euros	X	
<input type="checkbox"/>	Sexualité féminine	25,00 euros	X	
<input type="checkbox"/>	Pack sexologie masculine	40,00 euros	X	
<input type="checkbox"/>	Pack sexologie féminine	40,00 euros	X	
Relaxation, sophrologie				
<input type="checkbox"/>	Calme	25,00 euros	X	
<input type="checkbox"/>	Relaxation et âge d'or	25,00 euros	X	
<input type="checkbox"/>	Sophrologie - Relaxation	30,00 euros	X	
<input type="checkbox"/>	Méthode sophrologie théorique et pratique	63,00 euros	X	
.			Sous-total	
.			Port (toutes quantités)	+ 3,00 euros
.			TOTAL	

Adresse de livraison :

Nom / prénom		Merci d'envoyer bon de commande et chèque correspondant à : PSYCHO-D Editions 3, rue campion 14000 Caen FRANCE
Adresse		
Code postal		
Ville / Pays		

