



Association valaisanne  
d'entraide psychiatrique

## Soirée de partage « *Et si on parlait psy...* »

### « DÉCOUVRIR L'AUTOHYPNOSE »

L'autohypnose est une technique naturelle et ancestrale qui permet d'appivoiser et explorer ses propres ressources. Elle est considérée comme un réservoir de compétences et de solutions créatives de l'être humain. Elle peut aider chacun à aller puiser, explorer dans son intériorité personnelle, les ressources nécessaires à son développement tant corporel que mentale, afin d'améliorer ses conditions de vie. Il ne s'agit pas d'un don mais bien d'une aptitude qui peut s'acquérir et se travailler. Vous avez envie d'en apprendre davantage sur cette technique ? Vous avez des questions ou tout simplement envie d'échanger autour de cette thématique ? Venez partager et poser toutes vos questions à

**Lucia IAIA**

Infirmière en psychiatrie

&

**Gustavo GOLDEMBERG**

Médecin psychiatre

## Mardi 16 avril 2024 à 18h00

à

**L'Avep – Rte du Martoret 31a – 1870 MONTHEY**

**Infos et inscription**

**024 471 40 18 – [animation@avep-vs.ch](mailto:animation@avep-vs.ch)**

Nous vous invitons à venir partager et échanger, avec nous, sur ce thème.

**Bienvenue à tous !**