

Se soigner par l'hypnose grâce à l'animal

Psycho Retrouver sérénité, perdre du poids, se libérer d'une addiction... Nathalie Schindelman a décidé d'utiliser le lien entre le maître et son animal pour aider le premier à aller mieux

Mousse est un caniche, Tisane un bearded collie. Ces deux petites chiennes aident les hommes et femmes à retrouver confiance en soi, sérénité, ligne... Elles sont les collaboratrices de Nathalie Schindelman, spécialiste de la zoothérapie qui, depuis quelques mois, développe une activité d'hypnose où les bêtes, qu'elles soient à poils, à plumes ou à écailles, servent de médiation.

« J'ai voulu m'appuyer sur le lien qui existe entre un maître et son animal (ou l'un des miens s'ils n'en ont pas) pour aider le premier à aller mieux. Cela fonctionne particulièrement bien avec le chien. Sa présence est sécurisante, rassurante. En sa compagnie, l'homme va parvenir à totalement se laisser aller, à se livrer », dévoile cette passionnée.

Ces séances d'hypnose par la médiation animale s'inscrivent dans un parcours de soins, en complémentarité avec le travail d'autres professionnels de santé (médecin, psychologue, diététicienne, etc.). Nathalie Schindelman a ainsi accompagné récemment un homme qui devait perdre du poids mais



Nathalie Schindelman reçoit dans son cabinet ou se rend à domicile. Et si les intéressés n'ont pas d'animaux, elle fait participer Mousse ou Tisane, deux chiennes dressées pour la zoothérapie.

(Photo Ax.T.)

qui n'y parvenait pas de manière traditionnelle. Au bout de trois séances, il avait perdu 3 kg très facilement en associant l'hypnose

et la consultation d'un nutritionniste. « Je me sens vraiment plus calme, serein. J'ai pris conscience que j'avais besoin de me faire aider. Moi qui ne croyais en rien, je commence à croire en beaucoup de choses. C'est une nouvelle vie qui commence », se réjouit l'homme.

L'animal filtre les émotions

Nathalie Schindelman ne fait – et ne promet – pas de miracles. Elle utilise simplement des ressources que chacun possède, souvent sans le savoir. « L'hypnose, c'est un peu comme lorsqu'on se retrouve face à un mur. Spontanément, on va aller tout droit. Mais en changeant d'angle, de point de vue, on se rend

compte qu'on peut contourner et franchir l'obstacle. Les gens sont heureux de pouvoir partager ce moment avec leur animal. Ce dernier ressent tout. En quelque sorte, il va filtrer les émotions et les restituer en mieux. Le chien notamment permet de placer l'individu dans une bulle sécurisante. Le maître s'autorise à lâcher prise grâce à la présence tranquillissante de son compagnon à quatre pattes », remarque la thérapeute.

Cette discipline s'adresse à tous : enfants, ados, personnes âgées. Il n'y a a priori pas de contre-indication (à l'exception de certaines maladies psychiatriques pour lesquelles il est déconseillé d'exacerber l'imaginaire). Problèmes de poids,

Séance type

Les séances se déroulent peu ou prou toujours selon le même schéma.

« Nous commençons la première séance par une anamnèse, un bilan du parcours médical de la personne. Ensuite, nous faisons des exercices de cohérence cardiaque et de relaxation avec l'animal. C'est lors de la deuxième rencontre que nous passons à l'hypnose. Le maître caresse son animal qui le soutient par sa présence apaisante. Et lors de la troisième et dernière séance, nous reprenons le résultat de la précédente pour pérenniser les choses. »

Nathalie Schindelman constate que l'animal (le plus souvent il s'agit d'un chien) collabore volontiers.

« Il est attaché à son maître et ressent ses émotions. »

stress, addictions, anxiété... De nombreux verrous sautent grâce à l'hypnose thérapeutique. Et les choses peuvent aller plus loin. Nathalie Schindelman propose par exemple des séances de sport avec l'animal. La chienne Tisane est ainsi dressée à la marche sportive : elle est reliée par une laisse attachée à la ceinture de la personne. C'est donc l'homme qui donne le rythme et le toutou qui s'adapte. Est-ce donc utile de rappeler que le chien est le meilleur ami de l'homme ?

AXELLE TRUQUET
atruquet@nicematin.fr

www.vianimaux.fr et www.hypnose-zoothérapie.com

La zoothérapie

« La zoothérapie est le lien entre l'humain et l'animal qui contribue au mieux-être, résume Nathalie Schindelman. L'animal est un véritable atout santé. Il peut nous faire du bien, nous aider à aller mieux. » De nombreux exemples montrent le bénéfice qu'apporte la médiation animale. « Un enfant va par exemple parler sans retenue à un chien. Il se sent en confiance. C'est pareil pour les adultes. » Nathalie Schindelman travaille ainsi avec de nombreuses structures telles que des maisons de retraite mais aussi l'association France Alzheimer. « L'animal va stimuler une capacité chez l'homme, que ce soit la mémoire, la communication, la motricité. » Nathalie Schindelman détaille le sujet sans un livre écrit en 2014 « Moi, animal, 200 gr, je peux vous aider ! La zoothérapie » (Ed. Books on Demand).

LES LUNETTES À DOMICILE, C'EST DÉSORMAIS POSSIBLE !

PUBLICITÉ

Des lunettes et les services d'un opticien sans avoir besoin de se déplacer : c'est désormais possible dans les Alpes-Maritimes grâce aux Opticiens Vision'R.

QUI SONT LES OPTICIENS VISION'R ?

L'opticien Vision'R est diplômé d'état, il a une expérience de plus de 20 ans en magasin et souhaite plus exercer son métier de la façon dont il exerce aujourd'hui. Ce qu'il aimait c'était le conseil, l'accompagnement, la pédagogie et prendre le temps avec son client. L'opticien Vision'R retrouve ainsi son métier.

QU'EST-CE QUI VOUS A MOTIVÉ À PROPOSER CE SERVICE ?

Les services à la personne sont en pleine croissance, si ce secteur est prometteur c'est parce qu'il s'adapte au mode de

vie d'aujourd'hui où les personnes n'utilisent plus leur temps de la même manière qu'auparavant. Après ce constat, nous avons trouvé le moyen de simplifier la vie des personnes et de permettre à ceux qui ont des difficultés à se déplacer ou peu de temps, d'obtenir les mêmes services.

DANS LA PRATIQUE, COMMENT SE DÉROULE UNE VISITE À DOMICILE ?

On se déplace gratuitement sur simple rendez-vous pour proposer, sur ordonnance datant de moins de 3 ans d'un ophtalmologiste, un large choix de verres de qualités et de 250 montures

environ. L'opticien fait les prises de mesures et établit 2 à 3 devis. Vos lunettes prêtes, vous sont directement livrées et ajustées à domicile.

A QUI S'ADRESSE L'OPTIQUE À DOMICILE ?

Les opticiens Vision'R sont les 1er opticiens à domicile partout dans le département. Que vous soyez en ville ou dans l'arrière-pays nous nous déplaçons où vous voulez et quand vous voulez. Cela s'adresse à tous et nous pouvons vous rendre visite, que vous soyez un particulier, en entreprise, sur votre lieu de travail, en maison de retraite ou médicalisée.

CÔTÉ REMBOURSEMENTS, COMMENT CELA SE PASSE-T-IL ?

De la même manière qu'un magasin. C'est un service agréé par la Sécurité Sociale et les mutuelles. Et pour toujours mieux vous satisfaire, nous gérons intégralement la partie administrative. De plus, nous sommes 10% moins cher qu'un magasin.

La qualité et le choix à domicile
OPTICIEN VISION'R
WWW.OPTICIENS-VISIONR.FR
TÉL : 04 97 04 82 43