



Vous savez sans doute que les sportifs de très haut niveau ont accès à un **entraînement mental spécialisé utilisant l'hypnose** leur permettant de récupérer d'une blessure ou d'un traumatisme physique jusqu'à **deux fois plus rapidement**. De nombreux processus internes au corps peuvent être facilités par la mobilisation ouverte de l'imaginaire : **cicatrisation**, force du **système immunitaire**, **réparation** osseuse, **récupération** musculaire et bien d'autres peuvent être **renforcés ou accélérés** par un travail symbolique ou métaphorique.

AMPR® est une méthode d'**accompagnement** thérapeutique dont le but est d'aider la personne à découvrir et mobiliser ses propres ressources internes, en interrogeant la sagesse du corps de façon à potentialiser non seulement la régénération physique, mais aussi la cohérence émotionnelle et l'harmonisation mentale.

Formulée par Martine TUAL (Tual, kinésithérapeute et podologue D.E. formée à l'hypnose et à la PNL) et par Dominique ESPAZE (coach PNL, hypno-praticienne et formatrice), la technique AMPR® est principalement utilisée par des praticiens du domaine médical et paramédical: acupuncteurs, infirmiers, kinésithérapeutes, médecins, ostéopathes, sophrologues, psychologues, etc.

Cependant, elle peut aussi -et avec bonheur- être pratiquée par des experts du travail avec l'imagination (fonction cognitive), l'imaginaire (production de l'imagination) et l'imaginal (lieu où se déploie l'imagination créatrice et aussi réalité ontologique).

C'est ainsi que, à la fois artiste-conteuse et hypno-thérapeute, la découverte de l'AMPR® m'a tout d'abord enchantée, puis...stupéfaite dans ses résultats.

Une originalité d'AMPR® consiste dans le fait de **maintenir une relation dynamique et créative conscient-inconscient durant toute la séance**. L'exploration rend manifeste autant les blocages que les ressources. C'est une immersion dans les représentés mentaux là où ils sont directement actifs en tant qu'obstacle ou solution.



C'est précisément en s'appuyant sur cette relation conscient/inconscient que le sujet progresse vers son objectif, d'abord accompagné du praticien puis, au fil de la ou des séances, de façon autonome.

Avec cette méthode, je vous accompagne tranquillement dans la découverte de votre imaginaire. Ainsi vous établissez **un dialogue avec votre corps, avec vos émotions et toutes vos représentations**. Vous êtes à même d'explorer vos métaphores personnelles, de façon à mobiliser les ressources adéquates de l'inconscient, **pour vous sentir enfin** chez vous, là.