EI - Magalie LETONDOR

PRÉSENTATION DES INTERVENTIONS

BIEN VIEILLIR & AIDANTS

2026

Maître Praticienne en PNL & Hypnose

Sommaire

- Qui suis-je
- Mes valeurs
- Transitions de vie et émotions
- Confiance en soi et estime de soi
- Stress et sérénité
- Sommeil et énergie
- Mémoire et concentration
- Accompagner les aidants
- Formats d’intervention
- Contact

Qui **suis-je**

Maître praticienne en **Hypnose éricksonienne et en PNL**, formée à l'IFHE et membre du SNH, j'accompagne depuis plusieurs années des particuliers dans la gestion du stress, des émotions et des changements de vie.

Ancienne ambulancière, j'ai côtoyé de près les personnes âgées, leurs proches et les enjeux de la perte d'autonomie. Cette expérience nourrit aujourd'hui une approche respectueuse du **rythme de chacun**.

Mon intervention la plus récente : une conférence sur la gestion des émotions, animée pour un CCAS dans le 94.

Ma philosophie

Une approche douce et non-directive : la personne **garde le contrôle**, mon rôle est de l'accompagner à **mobiliser ses propres ressources**. Chaque intervention s'appuie sur des mécanismes concrets (émotionnels, cognitifs, comportementaux) plutôt que sur des discours généraux.

Concrètement pour votre structure : des participants qui retrouvent confiance et sérénité, du lien créé au sein du groupe, et des outils simples à utiliser chez soi.





Mes **Valeurs**

Écoute

Chaque intervention part des besoins réels des participants, pas d'un programme standard plaqué de l'extérieur.

Concret

Des outils simples, applicables dès le lendemain, pas seulement de la sensibilisation théorique.

Sur-mesure

Formats adaptés à la taille du groupe, aux besoins de la structure, au temps disponible et au sujet à traiter en priorité.

Bienveillance

Un cadre sécurisant où chacun peut s'exprimer et expérimenter sans jugement.

Thématiques

TRANSITIONS DE VIE ET ÉMOTIONS

Bien vivre le passage à la retraite
La retraite bouscule les repères : rythme, rôle social, identité. Un atelier pour **donner du sens à cette nouvelle étape** et y trouver sa place.

Traverser les pertes et les changements
Deuil, déménagement, perte d'autonomie d'un proche : ces événements laissent parfois des émotions difficiles à exprimer. Des outils issus de l'Hypnose éricksonienne pour **accueillir ces émotions sans s'y enfermer**.

Garder l'élan et le goût des projets
Un atelier pour **renouer avec ses envies** et retrouver de la motivation au quotidien.



CONFIANCE EN SOI ET ESTIME DE SOI

Se sentir capable à tout âge
Avec l'âge, le regard sur soi peut se fragiliser. Un accompagnement pour **retrouver une image de soi positive** et oser de nouvelles expériences.

Dépasser la peur de tomber
Après une chute, ou même sans en avoir fait, l'appréhension peut limiter les sorties et les activités. Des techniques d'Hypnose et de PNL pour **retrouver de l'assurance dans ses déplacements**, en complément des ateliers équilibre.

STRESS ET SÉRÉNITÉ

Apaiser l'anxiété du quotidien
Inquiétudes pour sa santé, pour ses proches, face à l'avenir. Un atelier pour comprendre l'anxiété et repartir avec des **techniques de relaxation simples à pratiquer chez soi**.

Cultiver le calme intérieur
Des exercices de respiration et d'auto-Hypnose pour **retrouver de la sérénité** en quelques minutes.

SOMMEIL ET ÉNERGIE

Comprendre son sommeil qui change
Le sommeil évolue naturellement avec l'âge : plus léger, réveils plus fréquents. Un atelier pour démêler le normal de ce qui peut s'améliorer, avec des **repères concrets pour mieux dormir**.

Retrouver de l'énergie au fil des saisons
Des techniques d'Hypnose et de relaxation pour **lutter contre la fatigue** et la baisse de moral de l'hiver.

MÉMOIRE ET CONCENTRATION

Stimuler sa mémoire en confiance
Le stress et l'inquiétude de « perdre la mémoire » gênent souvent davantage que les oublis eux-mêmes. Un atelier pour **apaiser cette inquiétude** et découvrir des stratégies de mémorisation issues de la PNL.

Ce format s'adresse aux petits oublis du quotidien. Il ne remplace pas un bilan médical en cas de troubles cognitifs.

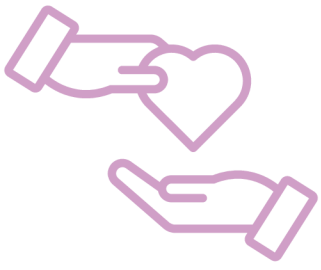


ACCOMPAGNER LES AIDANTS

Prendre soin de soi quand on prend soin d'un proche
Accompagner un conjoint ou un parent est une source d'épuisement souvent silencieuse. Un atelier pour **repérer les signes de fatigue** et s'autoriser des temps pour soi.

Apaiser la culpabilité et poser ses limites
Des outils issus de la PNL pour **dire non sans culpabiliser** et mieux communiquer avec son proche, sa famille et les soignants.

Un temps de répit par l'Hypnose
Des séances collectives ou individuelles pour **se ressourcer en profondeur**, le temps d'une parenthèse.



FORMATS D'INTERVENTION



Atelier découverte

1h à 1h30 | Groupe de 6 à 12 pers. | À partir de 350 €

- Sensibilisation à un thème précis
- Rythme adapté, sans prérequis
- Idéal en 1re intervention



Cycle d'ateliers

4 à 6 séances sur un même thème | sur devis

- Thème choisi avec vous
- Un groupe stable qui crée du lien
- Sur site ou à distance



Conférence

1h à 1h30 | sur devis

- Format grand groupe
- Interactive, avec temps d'échange
- Sur un ou plusieurs thèmes

Une question ?
Un projet ?

POUR ME CONTACTER :

06 52 79 72 31

magalie.therapie.breve@gmail.com

https://www.hypnotherapie-breve.fr/

9 rue Francis de Pressensé | 93210 La Plaine Saint-Denis