



# RACHEL BOCCARA

Psychologue FSP  
Hypnothérapeute clinique  
Sophrologue Caycédienne  
Thérapie LGBTIQ+ affirmative  
Séances Mindfulness

Agréée par l'ASCA



## **L'Hypnose Clinique**

Durant la séance, je vous accompagne par un langage spécifique, dans un état de conscience modifié. Dans cet état naturel, l'attention est tournée vers Soi-même. Nous nous déconnectons de l'environnement extérieur pour un moment et laissons place à notre inconscient pour y puiser de nouvelles ressources. Notre manière d'appréhender notre quotidien est modifiée et nous retrouvons sérénité et équilibre pour plus d'épanouissement.

## **La Sophrologie Caycédienne**

Cette méthode créée par le Pr Caycédó propose des exercices de relaxation dynamiques ou statiques, des visualisations, des respirations. Elle améliore votre qualité de vie en vous donnant divers outils pour gagner en bien-être, bonheur et réussite.

## La thérapie LGBTIQ+ affirmative

Cette thérapie prône que l'identité de genre et l'orientation sexuelle sont des aspects fondamentaux de la personne et n'ont pas besoin d'être changés. Cette approche vise à fournir un espace sûr et bienveillant où les individus peuvent explorer leur identité, leurs expériences et leurs émotions sans être jugés. J'aide mes patient.e.s à surmonter les difficultés liées à la stigmatisation, aux préjugés et aux traumatismes qu'ils/elles peuvent avoir vécus en tant que membre de la communauté LGBTIQ+.



## La Mindfulness

Plongé.e.s dans notre quotidien, nous nous laissons emporter par les distractions, les préoccupations passées ou futures. Le principe de la Mindfulness est de revenir à l'instant présent grâce à divers exercices (méditation, respirations...) pour nous reconnecter à nous-mêmes. Nous développons ainsi une meilleure compréhension de Soi, une meilleure gestion du stress, de l'anxiété, de nos émotions car nous agissons en conscience.

*«L'instant présent est le seul moment que nous avons pour connaître, percevoir, apprendre, agir, changer, guérir, aimer... C'est le seul moment dont chacun de nous dispose.»*

*Jon Kabat-Zinn*



## Contact

Arcade  
30, rue du Nant  
1207 Genève  
psy@rachelboccara.ch  
Tél. 076 693 78 26