

N°6
OCT
DÉC
2026

Psycho Pour Elles



H'être Hypno

Quand l'hypnose et le soin s'adaptent à chaque histoire

L infirmière depuis 2007 et infirmière anesthésiste depuis 2013, Myriam Blezard a construit son approche thérapeutique au croisement du soin, du corps et des émotions. Formée à l'hypnose à partir de 2020, elle l'intègre dès 2021 au bloc opératoire pour accompagner certaines interventions chirurgicales. Une expérience qui nourrit une conviction : notre mental possède des ressources parfois insoupçonnées.

Une approche sur mesure.

En 2022, elle crée H'être Hypno et ouvre son cabinet dans la région de Bordeaux. Hypnose, EMDR, PNL, rééducation polyvagale... Myriam ne cherche pas à appliquer une méthode standardisée, mais à construire un accompagnement au plus près de la personne, de son vécu et de son rythme. Adultes, adolescents et enfants peuvent ainsi venir travailler sur des problématiques émotionnelles, des événements difficiles, des peurs ou des changements de vie. « *Je me définis avant tout comme soignante* », souligne-t-elle. Écoute, respect et bienveillance restent le socle de sa pratique.

Accompagner aussi le passage vers la maternité.

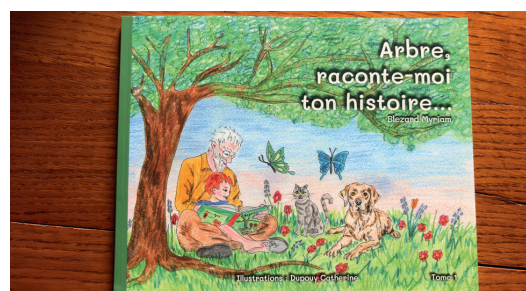
La périnatalité occupe une place particulière dans ses accompagnements. Auprès des femmes enceintes, Myriam propose notamment une préparation à l'accouchement par l'hypnose, pensée de manière personnalisée. Gestion de l'anxiété, appréhension de la douleur, confiance dans son corps, respiration, ressources intérieures : l'objectif est de donner à chaque femme des outils pour vivre cette étape avec davantage de sérénité et d'autonomie. Elles bénéficient aussi d'audios entre chaque rendez-vous.

Des contes pour grandir.

Son univers thérapeutique se prolonge enfin dans l'écriture. Après plusieurs années de formation autour des arbres et des plantes, Myriam imagine la collection « *Arbre, raconte-moi ton histoire* ». Le premier tome est paru en octobre 2025, le



deuxième paraîtra en octobre 2026, avec l'ambition de poursuivre ensuite au rythme d'un livre par an. Elle écrit également un livre de contes métaphoriques, inspiré notamment de techniques d'hypnose et de PNL, autour de difficultés concrètes de l'enfance : manque de confiance, sommeil, peur de l'école... Des histoires imaginées pour aider les enfants à comprendre la nature, mais aussi à mieux se comprendre eux-mêmes, apprivoiser leurs émotions et regarder leur environnement autrement. Lors de lectures dans les écoles, Myriam donne vie à ces voyages grâce à des instruments de musique. Une autre manière de transmettre ce qui traverse finalement tout son parcours : **offrir des ressources pour permettre à chacun, petit ou grand, de trouver son propre chemin.** ■



104, avenue du Docteur-Nancel-Pénard
33600 Pessac - Bordeaux
www.hetrehypno.com

