A l'appui des psychothérapies existent de nombreux outils :

Hypnose Ericksonienne, EMDR, PNL, Rebirth, Visualisation positive et Créatrice.

Derrière ces appellations résident une méthodologie et des processus très étudiés qui en ont fait des sciences à part entière.

En parcourant ces quelques lignes vous pourrez vous initier à leur contenu.