

L'HYPNOSE

C'est :

- ❖ Un état naturel propice à l'apprentissage et au changement
- ❖ Un fonctionnement particulier du cerveau permettant l'accès à son potentiel inconscient en apprenant à l'utiliser efficacement
- ❖ Une technique basée sur nos fonctionnements cérébraux naturels
- ❖ Mieux connaître et comprendre ses mécanismes internes
- ❖ Se libérer de certains conditionnements
- ❖ Reprendre un certain contrôle sur ses automatismes
- ❖ Apprendre à mieux gérer ses émotions
- ❖ Remettre du mouvement là où quelque chose était figé

Ce n'est pas :

- ❖ Le cliché du claquement de doigts pour endormir
- ❖ Une méthode paranormale ou un don
- ❖ Un coup de baguette magique
- ❖ Un état passif ou un sommeil
- ❖ Une discipline médicale
- ❖ Une séance unique et passive



Indications d'accompagnement en Hypnose

Gestion des comportements

Transformer ou se détacher d'un comportement automatique : l'hypnose permet de travailler sur les déclencheurs inconscients et sur ces habitudes inadaptées afin de s'en libérer.

- **Aide à l'arrêt du tabac**
- **Troubles du sommeil**
- **Troubles de l'alimentation**
- **Dysmorphophobie**
- **Agressivité ou impulsivité**
- **Prise de parole en public**
- **Troubles de la concentration et apprentissage**
- **Amélioration des performances**
- **Actions répétées automatiques**
- etc.

Gestion des émotions

Souvent considérée à tort comme faisant partie d'une personnalité ou d'une identité, une émotion est en réalité une réaction incontrôlée, acquise lors d'une expérience de vie.

Le cerveau en état hypnotique va être capable d'apprendre à fonctionner différemment.

- **Les peurs, les angoisses, les phobies**
- **Le stress et l'anxiété**
- **La confiance en soi, l'auto-jugement**
- **L'estime de soi**
- **La timidité, la peur du jugement**
- **Les traumatismes**
- **Le burn-out**
- **Les conflits internes, le mal-être**
- **Les sentiments désagréables** : rejet, abandon, injustice, colère, humiliation, trahison, tristesse, culpabilité, solitude, échec...
- **Les douleurs physiques et émotionnelles**
- etc.

Étapes de vie

La vie est une succession d'expériences et d'apprentissages. Notre perception et notre interprétation des évènements va déterminer la manière d'accepter et de traverser ces changements.

L'hypnose permet de :

- **Vivre au mieux un changement** : une grossesse, une naissance, un divorce, un changement de travail, un licenciement, le départ des enfants, une maladie, la retraite...
- **Mieux gérer et vivre les absences** : faire le deuil d'une personne, d'une situation, d'une relation...
- **Préparer un évènement** : une opération chirurgicale, un examen, une épreuve sportive...