

# Déroulement d'une séance d'Hypnose Ericksonienne

Publié le 7 Décembre 2012

*La première séance commence par une prise de contact, déterminante pour la suite de votre thérapie. Cet entretien dure environ 30 mn.*

*Nous fixons les objectifs à atteindre, et vous déterminez quels éléments vous permettront de savoir qu'ils le sont.*

*Puis je vous questionne en détail sur vos troubles et leurs symptômes, et vous explique le fonctionnement de l'hypnose et le déroulement d'une hypnothérapie.*

*Lors des séances suivantes, un entretien de 10/15 minutes vous permet de faire le point sur les changements intervenus depuis la précédente. Les effets de l'hypnose se révèlent souvent dans les heures ou jours qui suivent la séance.*

*Confortablement assis, les yeux clos ou non, vous vous laissez lentement aller, guider par ma seule voix. Peu à peu, l'esprit et le corps se détendent. Les barrières psychiques tombent. Tout en étant conscient, vous arrivez à un état de relaxation total, vous restez capable d'entendre ou de répondre à des questions. La voix et les mots peuvent alors opérer leur action bénéfique sur votre esprit ainsi débarrassé de défenses conscientes habituelles.*

*Par diverses suggestions, je vous aide à atteindre un état d'attention centrée sur vous-même, de relaxation, de bien-être. Je vous guide alors vers le changement souhaité.*

*Puis des suggestions d'éveil vous aident à "revenir" progressivement vers votre état de conscience habituel.*

*Enfin, une discussion vient clore l'entretien.*

*J'adapte mon approche à chaque patient. Orienté préalablement sur le problème que vous m'avez soumis et explicité, je peux, par le pouvoir de la suggestion, intervenir directement sur votre état de conscience.*

*Sachez qu'en hypnose ericksonienne, vous êtes juste en état modifié de conscience. Personne ne peut vous obliger à faire des choses que vous ne souhaitez pas ou vous faire des suggestions contraires à votre morale et à vos valeurs. Vous êtes dans un état modifié de conscience, qui vous permet d'être plus réceptif à vos propres images intérieures, afin, que celles-ci deviennent utiles et efficaces, pour vous.*

*L'hypnose ericksonienne est une thérapie brève, de courte durée, qui ne monopolise que rarement plus de quelques séances.*

*Rythmes des séances :*

*C'est vous qui déterminez le rythme de votre accompagnement : une, deux ou trois fois par mois. La 1ere séance permet de bien vous connaître, de fixer et déterminer avec vous les objectifs à atteindre, en quelque sorte, le cahier des charges de votre thérapie brève. Elle permet également d'entamer déjà un certain nombre de changements et à l'hypnothérapeute de mettre en place la thérapie brève qui correspondra le mieux à votre désir de changement, perfectionnement, connaissance, etc ...*

*L'atteinte de vos objectifs, et les changements que vous constaterez fixeront la fin de votre accompagnement.*

***Vous pouvez, si vous le souhaitez, vous faire accompagner, mais il est souvent plus difficile de se confier librement devant un proche. Bien sûr, venir à plusieurs pour un problème au sein d'une relation, ou pour accompagner un enfant est souhaitable .***

Rédigé par COLL Julie