

L' HYPNOSE ANALYTIQUE & L'AUTO-HYPNOSE BIO-ÉNERGÉTIQUE

L' **HYPNOSE ERICKSONIENNE** consiste à proposer à votre inconscient des suggestions. Mais il faut savoir que la suggestion directe n'est pas de mise en hypnose ericksonienne. L'hypnothérapeute sollicite votre inconscient pour **mettre en place des ressources permettant d'éradiquer la problématique.**

L' HYPNOSE ANALYTIQUE

Le travail que je propose, se fait à partir d'un état d' **hypno-relaxation**, encore appelé état de conscience modifiée.

Cet état d' **hypno-relaxation**, permet d'accéder à l'inconscient, vous donnant ainsi la possibilité de vous retrouver dans **l'état émotionnel de l' enfant, du bébé, du nouveau né, du foetus, de l'embryon que vous étiez.**

Dans un premier temps

Ce travail vous permet de revenir dans un souvenir, dans une émotion, d'en prendre conscience. Ce temps là, va être réservé à l'expression émotionnelle.

En effet tous ces " **mots** " que vous n'avez pas pu exprimer, sont restés dans votre corps, dans votre mental, dans vos pensées, dans vos systèmes de fonctionnement et engendrent des " **maux** " que l'enfant, le bébé, l'embryon que vous étiez n'a pas eu la possibilité d'exprimer.

Peut-être s'agissait-il d'une époque où vous n'aviez pas le langage pour le faire; ou peut-être encore, pensiez-vous ne pas avoir le droit d'être dans cette expression, du fait du système éducatif dans lequel vous étiez. Ainsi en état d'HYPNO-RELAXATION, **l'adulte que vous êtes va pouvoir à nouveau reprendre contact avec ses émotions refoulées.**

Dans un deuxième temps

Ce deuxième temps va vous permettre de mettre à jour, de découvrir la croyance négative mise en place par l'enfant, le bébé, l'embryon que vous étiez. Croyance qui va déterminer votre scénario de vie future.

Dans un troisième temps

Ce dernier temps va vous amener à la compréhension qui conduit à la guérison émotionnelle, par la transformation de votre croyance.

En effet l'enfant, Le bébé, le foetus que vous étiez, va prendre conscience qu'il n'avait pas connaissance de tous les paramètres extérieurs pour prendre une décision d'adulte.

En fait, la décision prise par l'enfant que vous étiez, n'était qu'une décision pour se protéger. L'enfant qui est en vous va trouver un sens à ce qu'il a vécu, à ce qui s'est passé.

Votre regard, votre analyse d'adulte, va aider l'enfant que vous étiez à comprendre ce qu'il ne pouvait comprendre à l'époque. C'est ainsi que cet enfant que vous étiez va pouvoir lâcher sa croyance limitante, déstructurante au profit d'une croyance positive.

Dans mon travail j'utilise **la PNL, la SOPHROLOGIE, la SYMBOLIQUE DES REVES, la SOPHRO-ANALYSE et L'HYPNOSE-ANALYTIQUE.**

C'est différentes approches, me permettent d'assurer une restructuration cognitive du schéma bloquant qui a pu prendre racine lors de l'enfance. Mais également lors de la vie intra-utérine et peut-être même avant...

L' AUTO-HYPNOSE BIO-ÉNERGÉTIQUE

Méthode créée par **Joseph Messinger, Psychologue et Hypnothérapeute.** L'auto-hypnose bio-énergétique est une technique qui s'appuie sur un apprentissage réflexe des postures auto-hypnotiques rapides.

Elle repose sur le postulat suivant : ***tout conflit psychologique, toute affection psychosomatique, toute conduite d'échec entraînent des blocages énergétiques inscrits dans la masse musculo-articulaire du corps humain.***

Pour faciliter la résolution de ces troubles, il est essentiel de libérer ces énergies captives. Pour libérer celles-ci l'hypnose bio-énergétique utilise

- Les postures bio dynamiques réflexes

Le recours quotidien aux postures est une arme défensive naturelle dont les potentiels renforcent le système immunitaire, régulent la circulation de l'information nerveuse et réorganisent l'équilibre des zones d'influence du moi.

- Les trances décharges bio-énergétiques

La transe décharge semble jouer à défaire les nœuds musculaires, ou kystes énergétiques que lui imposent nos comportements faussés, nos désirs interdits ou refoulés.

Qu'il s'agisse de trouver la racine d'un trouble psychosomatique, de découvrir l'origine d'un conflit psychique, la transe décharge est l'outil fondamental de l'hypnose bio-énergétique. Le simple fait de décharger les énergies stockées dans le système neuromusculaire offre le moyen extraordinaire de canaliser cette force nerveuse vers un objectif désiré.

Les objectifs de cette approche du psychisme par le corps sont multiples, elles procurent des effets :

- ANTI-STRESS**
- ANXIOLYTIQUES**
- ANTI-DÉPRESSEURS**
- PERMET L'ACCOUPEMENTS DE SES TALENTS**