

HYPNOSES

L'hypnose, un phénomène resté longtemps mystérieux

La méconnaissance des principes de l'hypnose auprès du grand public a toujours entretenu un climat de mystère. Il est vrai que les techniques de l'hypnose ont souvent été associées au monde de l'ésotérisme, du cirque et du spectacle. On a tous en tête ce souvenir d'un hypnotiseur « magicien » se servant de son autorité pour obtenir l'obéissance et la soumission d'un sujet.

Les amalgames liés à l'hypnose reposent notamment sur l'origine étymologique du mot. Du grec **hypnos** qui signifie « sommeil », l'hypnose n'a pourtant **rien à voir** avec ce dernier. En effet, l'hypnose est un état de **conscience** modifié entre l'éveil et le sommeil.

L'état hypnotique

L'état de conscience modifié est un état de concentration éveillée, réceptive et intégrée que chacun est capable d'atteindre de manière naturelle, seul ou avec de l'aide. Cet état de « conscience parallèle » permet au sujet, tout en étant en relation avec autrui, de s'impliquer dans une autre facette de sa propre expérience de vie. L'état hypnotique est un état privilégié, où l'on est plus réceptif aux solutions nouvelles et davantage capable de les intégrer.

Les bénéfices de l'état hypnotique

L'état hypnotique donne accès à des **ressources** et des **potentialités** auxquelles la personne n'a pas accès à l'état habituel d'éveil. L'état hypnotique est plus intuitif et plus créatif alors que l'état d'éveil habituel est plutôt intellectuel et rationnel.

La nouvelle hypnose aide le sujet à réveiller de nouvelles compétences cognitives et émotionnelles au moyen d'un changement d'état de la conscience.

L'hypnose : les différentes approches *VOIR LES FICHER PDF correspondants*

- L'hypnose traditionnelle
- L'hypnose semi-traditionnelle
- L'hypnose Ericksonienne
- La Nouvelle Hypnose
- L'hypnose contemporaine