

## **PEUT-ON SE SERVIR DE L'HYPNOSE POUR S'ENDORMIR ?**

Par La rédaction d'Allodocteurs.fr  
rédigé le 22 novembre 2012, mis à jour le 22 novembre 2012

### **Les réponses avec le Dr Jean-Marc Benhaiem, hypnothérapeute à l'hôpital Ambroise Paré :**

- On peut dire qu'à chaque fois que l'on s'endort, nous faisons de l'**auto-hypnose**.  
Comment fait-on pour s'auto-hypnotiser ?

On diminue la lumière, on s'arrange pour être bien dans le thermique, on diminue le bruit...

On crée une isolation sensorielle pour que l'hypnose puisse venir et le **sommeil** suivre.

Nous nous servons donc de l'hypnose naturellement pour nous endormir."