

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."

©<http://www.allodocteurs.fr/actualite-sante-peut-on-se-servir-de-l-hypnose-pour-s-endormir--8835.asp?1=1>