

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