

Qu'est-ce que l'Hypnothérapie?

L'hypnothérapie est un accompagnement thérapeutique utilisant l'hypnose afin de vous aider à apporter les CHANGEMENTS désirés dans votre vie.

L'état d'hypnose est NATUREL se situant entre veille et sommeil (comme vos rêves semi-éveillés...). Vous ne dormirez pas durant vos séances.....

Selon les écoles, l'état d'hypnose est défini comme :

Un état « MODIFIÉ » de conscience

Ou

Un état « ÉLARGI » de conscience.

Il y a 3 « méthodes » principales :

- L'hypnose « classique » : très affirmative, quelques instructions suffisent à vous APPORTER le résultat demandé : utilisée principalement pour les difficultés face au tabac, où 1 à 2 séances suffisent.

- L'hypnose « Ericksonienne » : les suggestions visent la dissociation de votre inconscient face à votre conscient, afin d'ÉLIMINER les blocages et de « reprogrammer » votre NOUVEAU schéma de fonctionnement (mincir par exemple).

- L'hypnose « humaniste » : dans cette dernière, nous visons la réunification de votre conscient d'avec votre inconscient pour l'OUVERTURE de votre CONSCIENCE, autrement dit faire appel aux capacités de votre esprit, de votre âme, toujours selon vos propres croyances religieuses et/ou spirituelles (utilisée principalement dans vos démarches de DÉVELOPPEMENT PERSONNEL).

Je pratique ces 3 approches, très souvent de manière associée, afin de vous offrir le MEILLEUR de chacune.

Toutefois, la formule adoptée sera dans tous les cas DÉCIDÉE AVEC VOUS et selon votre situation.

L'Hypnose Ericksonienne

Milton Hyland Erickson (05.12.1901-25.03.1980) : Psychiatre Américain



Né avec un certain nombre de troubles sensoriels et perceptifs congénitaux (daltonisme, dyslexie), survivant à 17 ans à une poliomyélite qui lui laissera de nombreuses et douloureuses séquelles physiques il comprend très vite la Relativité des sens de la perception et développe un extraordinaire sens de l'observation.

Erickson découvre l'hypnose au cours de ses études médicales. Son approche innovante repose sur la certitude que le patient possède les ressources pour répondre de manière nouvelle aux situations qu'il rencontre : il s'agit d'utiliser ses compétences et ses possibilités d'adaptation personnelles.

Pendant près d'un demi-siècle, il a joué un rôle prépondérant dans le domaine du renouvellement de l'hypnose à laquelle il a donné ses lettres de noblesse aux États-Unis. Il est aussi considéré comme le fondateur du courant de thérapie brève.

L'hypnose moderne est donc issue en majorité de ces travaux et expériences personnelles.

Ses découvertes ont révolutionné la vision moderne de l'hypnose qui est très éloignée de ce que l'on croyait au début du XXe siècle (l'hypnose était, lors du siècle précédent, proche du spiritisme, et des sciences occultes).

L'hypnose éricksonienne réhabilite l'hypnose et ouvre la voie à des recherches scientifiques qui, grâce à l'imagerie médicale (IRMf et Pet Scan), démontrent que l'hypnose est bien un Etat Naturel de notre Cerveau.

Dans les années 1980 de nouvelles pratiques thérapeutiques utilisant l'hypnose voient le jour, dont la Programmation Neuro Linguistique (Bandler/Grinder), basée en partie sur les travaux d'Erickson. L'accès facilité à l'inconscient permet de mieux comprendre le fonctionnement de l'esprit et ouvre des perspectives thérapeutiques nouvelles (mêlant sciences de l'esprit et sciences rationnelles).

Déroulement d'une Séance D'Hypnose

1 - Entretien préliminaire : 15 à 30 min

1ère séance, rappel bref de la thérapie discutée lors du 1er entretien gratuit

Séances suivantes : rappel sur la précédente - discussion sur les changements déjà ressentis et sur le travail personnel

2 -Séance: 45 min à 1H15 (détails ci-dessous)

Induction

Suggestions et Visualisations sur le thème souhaité

Réveil accompagné

3 -Débriefing : 15 à 30 min

Si nécessaire et si vous en ressentez le besoin

Exercices à faire pour la prochaine séance

LA SÉANCE D'HYPNOSE A PROPREMENT PARLER

La mise en hypnose, que l'on appelle « Induction », commence par une RELAXATION CORPORELLE TOTALE, utilisant des techniques proches de celles utilisées dans les savoir-faire sophroniques.

Puis après vérification de l'état de « Transe » hypnotique (par l'observation de manifestations physiques spontanées comme une déglutition accélérée, les papillements des yeux, le rythme cardiaque ou de respiration modifié, le ton de peau changé (plus clair ou plus rouge)....ou bien par la création volontaire de phénomènes tels que lévitation et/ou catalepsie des doigts, des mains, des bras..), commencement des suggestions à proprement parler (directes, métaphoriques....).

Et enfin, pont sur votre « réveil » pour ASSIMILATION ET MISE EN PLACE de ces suggestions dans votre vie : Vous n'aurez rien à faire, à part laisser faire..... Votre inconscient, va AUTOMATISER ce nouvel apprentissage comme il le fait pour votre respiration, vos battements de cœur, vos défenses immunitaires, la circulation de votre sang, comme il l'a fait lorsque vous avez appris à marcher.....à parler....