

COMMENT L'HYPNOSE PEUT RÉSOUDRE L'INSOMNIE ET LES PROBLÈMES DE SOMMEIL ?

Tout simplement en aidant la personne à être moins stressée, moins anxieuse, à ressasser ou cogiter beaucoup moins.

En aidant les personnes à prendre du recul par rapport aux problèmes présents ou anciens.

Quelque fois, les problèmes de sommeil, d'insomnies se sont tellement ancrés qu'ils sont devenus équivalents à des traits de caractères qu'il faudra gommer pour pouvoir retrouver un sommeil facile, serein, reposant...

Il faut plusieurs séances pour résoudre complètement les problèmes d'insomnie ou tout autres troubles du sommeil (réveil intempestifs, cauchemars récurrents dus à un passé chargé).

L'insomnie est un symptôme de stress ou de problème qui est positif : il peut aider à prendre les décisions nécessaires pour résoudre des problèmes et se détacher du passé, mais en général les personnes ressassent beaucoup, au lieu de décider ou de résoudre, et la fatigue s'accumule ce qui entraîne une auto-aggravation. Cette auto-aggravation peut favoriser la dépression ou le burn-out quand ces problèmes sont dus au stress lié au travail. Qui plus est, cette fatigue peut favoriser la boulimie.

Il arrive aussi qu'il y ai un problème d'hygiène de vie : des activités ou boissons stimulantes (un jeu très immersif, une activité intellectuelle soutenue...) avant le sommeil sont déconseillées...

Il y a plein de façon de se décontracter, de se relaxer avant de s'endormir, cependant si toutes ces méthodes échouent, alors seule l'hypnose ou l'EMDR, (correctement utilisés) pourront vous aider à retrouver une sommeil facile et reposant.

Il vaut mieux éviter les médicaments, sauf pour un usage ponctuel, cadré, en attendant de faire les changements qui sont nécessaires en vous ou dans votre vie.