

# L'HYPNOSE POUR QUOI ?

Arrêt de tabac  
Troubles alimentaires  
Sommeil / insomnies  
Angoisses / Phobies  
Confiance en soi  
Apprentissage / mémorisation

Nous passons en moyenne, **30% de notre vie à dormir**. Ce qui représente pour une personne vivant jusqu'à l'âge de 85 ans, **28 ans de sommeil**.

Un vieil adage dit « **la nuit porte conseil** ». La nuit est synonyme de **récupération physique et mentale**.

Le temps de sommeil est indispensable à notre bien être et à notre équilibre. Le manque de sommeil est la porte ouverte à de nombreux maux :

- Baisses d'énergie
- Fatigue intense
- Burn out

## **En quoi l'hypnose peut aider à améliorer le rapport au sommeil ?**

L'hypnose peut aider en agissant en amont, c'est-à-dire **tout ce qui fait que le sommeil est perturbé** :

- Nervosité
- Stress intense
- Surmenage
- Traumatismes
- Mauvaise fatigue : ennui, dépression, rythme de vie décalé.

## **Pensez à vérifier les éléments perturbateurs potentiels :**

- Caféine (après 16h)
- Alcool et excitants divers
- Médicaments
- Activité cérébrale intense avant l'heure du coucher
- Ecrans d'ordinateurs
- Suralimentation et alimentation déséquilibrée
- Apnées du sommeil