

QUE SE PASSE T IL DANS CABINET D'HYPNOSE ?

L'hypnose.

L'hypnose est un état naturel que l'on expérimente spontanément lorsqu'on est "dans la lune", plongé dans un livre ou un film. La séance d'hypnose Ericksonienne va amplifier cette faculté naturelle afin d'accéder à nos ressources intérieures et ceci afin de résoudre le problème évoqué en début de séance.

L'hypnose est une expérience agréable où le corps est détendu, l'esprit calme. La personne venue consulter garde le libre arbitre durant toute la séance, elle y participe pleinement. L'hypnose aide efficacement adultes et enfants.

Une aide précieuse pour

- Se libérer du tabac,
- Gérer le stress du quotidien (travail, vie personnelle...)
- Se détendre, lâcher prise
- Accompagner les deuils et les séparations
- Atténuer l'anxiété
- Préparer examen, concours, entretien d'embauche, épreuve sportive
- Dynamiser ses ressources : calme, confiance, concentration, mémoire...
- Se libérer de peurs irraisonnées : peur de conduire, prendre l'avion...
- Mieux dormir
- Objectif minceur
- Préparer une opération chirurgicale
- Mieux gérer la douleur

La première séance ...

Chaque séance dure environ une heure. Il faut compter d'une à dix séances selon la problématique abordée.

- **Pour préparer efficacement la 1ère séance, étudiez votre motivation, qu'est-ce qui vous pousse à vouloir changer ? qu'est-ce que vous pouvez faire de concret au quotidien pour faciliter la réalisation de votre objectif ?** .
- Après un échange, la séance commence par une phase d'induction conduisant à la relaxation de l'esprit et au relâchement musculaire,
- elle se poursuit par des techniques diverses (récit imagé, suggestions....)
- Après la séance, une prescription de tâches (respiration consciente, ...) à faire chez vous peut vous être proposée.

La clé de la réussite repose sur la participation du patient pendant la séance et même ensuite. Il est encouragé et guidé pour trouver lui-même la solution qui lui convient, aidé pour la mettre en oeuvre. Chacun de nous possède les ressources pour adopter une attitude nouvelle face aux situations qu'il rencontre.

L'hypnose ne se substitut pas à un traitement médical.

Étymologie : Le mot **hypnose** vient du Grec : **Hypnos**, dieu du sommeil.

Milton Erickson : Au XXème siècle, Milton Erickson, psychiatre américain, a contribué à moderniser l'hypnose. Il a mis au point de nouvelles techniques (métaphores....) et développé une approche douce et respectueuse de l'écologie de la personne.