

RETROUVEZ LE SOMMEIL GRÂCE À L'HYPNOSE

Le sommeil ne vient pas ? Vous mettez des heures à vous endormir ? Le réveil sonne et vous avez l'impression de ne pas avoir dormi ? Les problématiques liées au sommeil sont nombreuses et différentes pour chaque personne.

Quelques exemples de troubles du sommeil

En séance j'ai déjà rencontré de nombreux cas de troubles du sommeil qui peuvent se répartir en plusieurs grandes catégories :

- Difficultés à s'endormir
- Endormissement facile mais réveils fréquents, sommeil agité ou réveil au milieu de la nuit puis incapacité à s'endormir
- Rythme du sommeil décalé, endormissement très tardif et manque de sommeil
- Sommeil normal mais peu ou pas réparateur

Cette liste n'est pas exhaustive et les causes sont peuvent être nombreuses et différentes pour chacun.

- Le stress et l'anxiété
- L'inquiétude de l'avenir
- Des apprentissages et des associations d'idées qui ont créé des peurs inconscientes qui associent le sommeil ou la nuit à un état « dangereux »
- Des causes liées au contexte, beaucoup de personnes dorment très bien en vacances mais pas dans leur quotidien
- Des restes d'habitudes de sommeil liées aux études ou au travail ce qui créé des décalages
- Des événements traumatisants qui ont créé du stress et de l'anxiété et qui ont été associé à la nuit et au sommeil

Gérer les troubles du sommeil avec l'Hypnose

L'hypnose active un état qui permet de travailler sur ce qui vous empêche de dormir et dépasser certains blocages pour retrouver un sommeil récupérateur.

On sait aujourd'hui que grâce à l'hypnose il est possible de travailler sur le rythme cardiaque, la pression sanguine et beaucoup d'éléments gérés habituellement inconsciemment. En travaillant sur cette possibilité offerte par l'hypnose, nous pouvons améliorer les processus corporels pour faciliter le sommeil. De nombreux sportifs, notamment les navigateurs, utilisent l'hypnose pour apprendre à dormir par petites tranches très récupératrices.

Souvent nous allons travailler ensemble sur ce qui vous empêche de dormir (stress, anxiété, peurs) mais aussi sur tout ce qui permet de libérer le mental et le corps afin de retrouver la capacité de dormir rapidement. Il est possible qu'en plus des séances d'hypnose je vous propose quelques exercices dans la journée et juste avant de vous endormir. Ceux-ci sont très simples et ludiques, ce qui facilite et accélère le travail fait en séance.

De nombreuses personnes retrouvent un sommeil récupérateur rapidement, contactez-moi pour plus d'informations.