

Démystifier l'hypnothérapie

Mais qu'est-ce que l'hypnose ?

Questions fréquentes

◆ Est-ce que je vais dormir? 😴



◆ Est-ce que le thérapeute peut faire ce qu'il veut de moi?

◆ Est-ce que le thérapeute contrôle mon cerveau? 🧠

◆ Est-ce que je vais faire la poule? 🐔

Et bien NON à toutes ces questions!

L'hypnose est naturelle, tout le monde en vit quotidiennement dans une journée. C'est tout simplement un état de conscience modifiée....

Par exemple :

- ◆ C'est comme lorsqu'on se retrouve entre deux états juste avant de s'endormir.
- ◆ C'est lorsqu'on est tellement embarqué dans un film, t'sais quand on se sent absorbé par l'histoire comme si on était dedans nous même!
- ◆ C'est aussi lorsqu'on est en voiture et que du point A au point B on était dans nos pensées et qu'on est même surpris d'être déjà arrivé. 🚗
- ◆ C'est être dans la lune et rêvasser les yeux ouverts. 🌙

Technique

L'hypnose Ericksonienne est une technique qui commence par créer une ambiance de détente du corps. En fait, l'hypnothérapie est une forme de thérapie qui s'adresse à un autre niveau de conscience, le subconscient.

Les blocages que nous pouvons éprouver sont souvent produits par le conscient, tandis que la source de nos problèmes peut se trouver bien plus profond, enfouie dans notre subconscient.

Votre hypnothérapeute vous guide afin de mettre votre conscient au repos, laissant ainsi la voie vers votre subconscient libre.

Le but est de permettre un état de conscience modifiée, pour faciliter les effets thérapeutiques.

Ensuite, par l'entremise de l'imaginaire, d'histoire, de métaphores et de suggestions, l'hypnothérapeute vous accompagne à trouver vos propres ressources intérieures

À votre rythme et en toute sécurité, votre inconscient est bien attentif pour vous permettre d'atteindre vos objectifs.