

- **L'hypnose, c'est quoi ?**

L'hypnose est un état modifié de conscience. L'état modifié de conscience est un état entre la veille (quand vous êtes réveillés dans la journée) et le sommeil (quand vous dormez la nuit). Il existe différents niveaux d'état modifié de conscience : de léger à très profond lorsque la personne est proche du sommeil.

Pour vous donner un exemple de ce qu'est l'hypnose :

Rappelez-vous de la dernière fois où vous étiez en train de conduire, et en arrivant à votre destination, vous ne vous rappelez pas le trajet ! Ou quand vous étiez absorbé dans un film, et vous n'avez pas vu le temps passer ! L'hypnose est d'être absorbée par vos pensées. Tout le monde le fait, tous les jours !

- **L'hypnose, comment ça fonctionne et dans quel but ?**

Imaginez que votre cerveau est comme de la pâte à modeler, nous pouvons la modeler comme nous le souhaitons.

Imaginez que toutes les connexions dans notre cerveau sont comme une immense carte routière. Quand il arrive un évènement, nous réagissons toujours de la même manière (parce qu'une connexion est créée en ce sens). C'est comme si une autoroute était tracée et nous l'empruntons car nous ne savons pas faire autrement. L'hypnose va alors permettre de créer de nouveaux chemins, de nouvelles routes. (Nouveaux chemins neuronaux, nouvelles connexions).

Nos chemins neuronaux ne sont rien d'autres que des pensées qui sont souvent répétées. Plus vous répétez cette pensée avec émotion et conviction, plus votre chemin neuronal se développe. Au bout d'un certain temps, ce chemin neuronal devient tellement fort qu'il devient cette autoroute neuronale.

Le but et l'objectif de l'hypnose est donc de pouvoir permettre de tracer de nouveaux chemins neuronaux, en accord avec la personne, afin de mieux vivre des situations, se libérer de croyances, de peurs ou tout autre chose...

- **L'hypnose efficace pour :**

- ✓ L'arrêt du tabac
- ✓ La gestion du stress, de l'anxiété, les angoisses
- ✓ Le manque de confiance en soi
- ✓ Les phobies
- ✓ La préparation mentale : examens, compétition sportive, permis de conduire, entretien embauche...
- ✓ L'accompagnement de la femme enceinte
- ✓ Les troubles du sommeil
- ✓ Difficultés relationnelles, professionnelles
- ✓ Difficultés personnelles (deuil, divorce)
- ✓ Libération de vos kilos
- ✓ Nervosité, surmenage, fatigue passagère, colère intérieure...

- **Est-ce que je perds le contrôle sous hypnose ?**

On se demande souvent si l'hypnose ou le praticien ne nous fera pas faire quelque chose contre notre volonté, notre éthique ou nos souhaits. La réponse est non. Nous gardons notre propre système de valeurs et nos convictions. C'est donc pour cela que lors des séances, si l'hypnotiseur suggère quelque chose qui va dans un sens néfaste pour nous, nous pourrions ouvrir nos yeux, nous lever et partir.

Nous sommes en état de conscience modifié et nous pouvons entendre toute la séance, l'entendre partiellement ou ne rien entendre : dans les 3 cas, c'est normal. L'important est surtout que notre subconscient entende et il entend dans les 3 cas.

- **Comment se déroule une séance ?**

Vous pouvez être en position assise, semi-allongé, ou allongé. La seule chose que vous ayez à faire est de vous laisser par la voix du praticien en hypnose et éventuellement par la musique (s'il en met une).

Il y a bien entendu un temps d'échange avant et après la séance pour mieux vous connaître, et connaître votre problématique.

- A quel moment consulter et qui ?

Le bon moment pour consulter est le moment que vous choisissez vous ! simplement parce que nous faisons toujours le meilleur choix pour nous à l'instant T. Donc, si vous sentez que vous êtes prêts alors foncez.

Pour ce qui est du « bon » Hypnothérapeute, là encore, tout dépend de chacun. Nous sommes tous uniques et donc parfois, ça passe avec certaines personnes et avec d'autres pas du tout... C'est pareil lorsqu'on souhaite se faire accompagner, écoutez vous et faites vous confiance pour trouver la bonne personne.