

## **Hypnothérapie – qu'est-ce que c'est ?**

L'hypnose se situe entre le sommeil et le réveil. L'hypnose permet de traiter des problématiques ayant une origine profonde et dont la source peut se situer dans le passé. Avec l'hypnose, nous dépassons la barrière du mental afin d'agir sur le subconscient, les émotions et les sentiments.

L'hypnothérapie consiste à utiliser les techniques d'hypnose et d'autohypnose afin de permettre le mieux-être ou la recherche de l'excellence dans divers domaines.

La définition proposée par la commission de la British Medical Association en 1955 est la suivante : « L'hypnose est un état passager d'attention modifiée chez le sujet, état qui peut être produit par une autre personne et dans lequel divers phénomènes peuvent apparaître spontanément ou en réponse à des stimuli verbaux ou autres. Ces phénomènes comprennent un changement dans la conscience et la mémoire, une susceptibilité accrue à la suggestion et l'apparition chez le sujet de réponses et d'idées qui ne sont pas familières dans son état d'esprit habituel. »

L'hypnose ne peut pas être pratiquée contre la volonté du sujet. Il garde son libre arbitre. L'hypnothérapeute est un médiateur, un guide et peut être un soutien entre les différents états de conscience. Durant la séance d'hypnose, la personne hypnotisée sait à tout moment où elle se trouve et reste capable d'agir. Elle n'est en aucun cas « livrée » à la volonté de l'hypnotiseur.

L'hypnothérapie est une thérapie brève dont le nombre de séances varient de 1 à 12 en fonction de la problématique du consultant/de la consultante.

Sujets traités par l'hypnose (cette liste n'est pas exhaustive) :

- Problèmes de confiance, de positionnement
- Problèmes émotionnels
- Stress
- Acouphènes
- Travail de deuil
- Vie sociale
- Gestion des périodes charnières dans la vie
- Gestion de la douleur
- Troubles alimentaires
- Addictions
- Sommeil
- ...