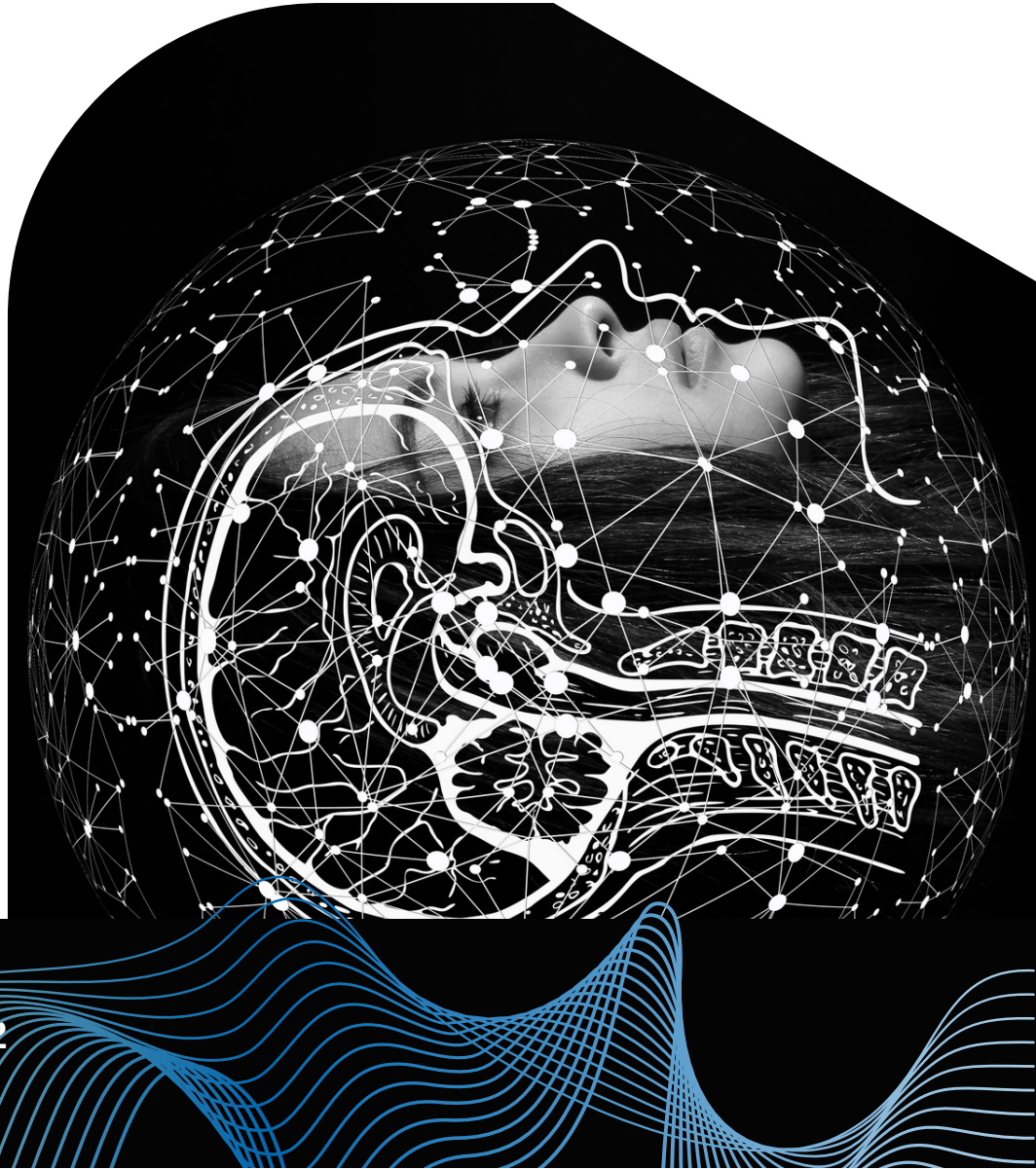


Découverte de l'hypnose

DÉCEMBRE 2022



PRÉSENTÉ PAR
Marie Fustier Sauvageon

PENSÉE LOGIQUE

PENSÉE CRITIQUE

VOLONTÉ

MÉMOIRE DÉCLARATIVE
EXPLICITE

ÉMOTIONS

CROYANCES

HABITUDES

VALEURS

IMAGINATION

INTUITION

RÉACTIONS
PROTECTRICES

MÉMOIRE NON
DÉCLARATIVE
IMPLICITE

10%

CONSCIENT



90%

INCONSCIENT

Le conscient: C'est l'**organe de réflexion** qui fonde notre **capacité d'analyse et de réflexion** : nous interprétons, remettons en question, validons ou invalidons les idées qui nous apparaissent.

La conscience est donc ce qui nous **permet d'agir de la manière la plus rationnelle possible**.

Le conscient est **sélectif**, il s'occupe uniquement de ce qui l'intéresse là et maintenant
Il a une mémoire limitée, c'est la pensée logique.

L'inconscient: c'est l'**ensemble des phénomènes psychiques qui échappent à notre conscience**.

L'inconscient est à l'**origine de la grande majorité de nos pensées** : certainement plus de 90%. Il **stocke tout depuis notre enfance, tous les souvenirs sans exception**, tout ce que nous avons appris dont nous ne nous servons plus aujourd'hui et qui nous a été utile, le sera un jour ou pas
Il renferme les émotions, les croyances, il a une mémoire illimitée.

Hypnose

Le principe de l'hypnose consiste à transporter le sujet dans un état de conscience modifié dans le but de lui apporter du changement.

Le terme hypnose désigne à la fois:

- des états modifiés de conscience,
- les pratiques thérapeutiques utilisées pendant cet état et,
- les techniques permettant de créer cet état.

Lorsqu'un individu est dans un état d'hypnose, ses perceptions sont modifiées par rapport à son état ordinaire.

L'état d'hypnose chez un individu désigne un état modifié de conscience, la transe, distinct du sommeil (EMC).

Il s'agit d'un état amplifié de conscience, d'un état élargi de conscience c'est à dire d'un état d'attention et de réceptivité intense autre que l'état ordinaire de conscience (EOC).

Par extension l'hypnose désigne toutes les techniques qui permettent de créer cet état ainsi que leur utilisation thérapeutique.

Vous l'aurez compris, communiquer avec l'inconscient passe par le fameux état de transe.

A noter: ce n'est pas le praticien qui travaille avec l'inconscient, le praticien fait des suggestions pour mener au résultat attendu mais c'est vous qui faites ou non le job.

Est-ce que l'hypnose est dangereuse? Dans la mesure où l'hypnose est un puissant outil de changement, elle peut l'être si et uniquement si la personne qui vous accompagne est mal intentionnée par une communication et des suggestions violentes psychologiquement. C'est un peu comme un couteau. Un couteau est un outil efficace, il n'est pas dangereux. Cependant une personne mal intentionnée avec un couteau est dangereuse... Vous comprenez?

Transe

Pour définir cet état et bien décrypter de quoi il s'agit, on peut citer tous ces moments où nous perdons un peu le fil de nos pensées ; par exemple quand nous sommes bercés par une musique ou par le bruit de la voiture...

Soudainement, nous lâchons notre conscient, nous avons l'impression de penser à plein de choses, mais en même temps à rien. C'est très particulier, c'est la transe, que l'on pourrait aussi qualifier d'état second.

L'état d'hypnose est un état naturel dans lequel chacun peut se retrouver sans le réaliser.

Signes de l'état de transe:

Il serait difficile d'identifier un signe précis de fonctionnement de l'hypnose. Chaque être humain s'exprime de manière différente, le plus souvent en fonction de sa réceptivité et du traitement à effectuer. Néanmoins il existe des signes évocateurs d'une transe hypnotique. Ces signes sont directement remarquables. Nous avons par exemple :

Les signes au niveau des yeux ;

Les signes au niveau des muscles (relâchement ou rigidité des muscles) ;

Le changement au niveau du rythme cardiaque ;

Le changement de température du corps ;

Le ralentissement au niveau du rythme respiratoire ;

Le rougissement.

Autant de traits peuvent prouver que l'hypnose a fonctionné. On peut les identifier que ce soit sur l'hypnotisé que chez l'hypnothérapeute. La liste est nonexhaustive et les effets peuvent varier d'un individu à un autre. Enfin, après une séance d'hypnose, vous ressentirez un état de profonde relaxation et de détente.

Il faut noter que tout changement d'état est suffisant pour justifier le fonctionnement de l'hypnose. De plus, les séances d'hypnose procurent une détente et un relâchement dans l'âme. Les traits et effets bien qu'imprécis se font remarquer aussitôt.

Tout d'abord il y a un long moment d'échange entre le client et le thérapeute sur le problème ou sur l'objectif souhaité et, le thérapeute pose des questions pour comprendre les mécanismes mis en place ainsi que l'impact du problème. Lors de cet échange il est possible de remonter aux origines de la problématique ou pas.

Lors de cette première séance le thérapeute teste la sensibilité du patient à l'état de transe en lui faisant revivre un événement agréable et en lui donnant une ou plusieurs ressources nécessaires pour l'accompagner dans son désir de changement, de libération.

Ensuite, le thérapeute donne une voire plusieurs tâches à accomplir jusqu'à la prochaine séance qui sera exclusivement consacrée à l'hypnose.

Le nombre de séances est variable en fonction de la problématique et de là où se trouve la personne lorsqu'elle vient consulter. Ce nombre peut varier de 3 à 6 séances, au-delà il sera nécessaire de faire un bilan afin de réévaluer si c'est vraiment okay pour la personne de travailler autour de la problématique amenée et/la réorienter.

Les séances sont espacées de 2, 3, voire 4 semaines.

Entre chaque séance le thérapeute demande au client d'effectuer une ou plusieurs tâches.

faut savoir que fréquemment, ce qui est un problème aujourd'hui ne s'est pas installé en une dizaine de jours; ce qui veut dire que ça ne se résorbera pas en quelques minutes. Cependant, le fait même de décider de change permet de changer réellement les choses.

Chaque séance durent entre 45 minutes et 1h. (La première séance dure parfois plus longtemps, jusqu'à 1h30).

Lors de chaque séance d'hypnose le thérapeute demande au client de s'installer confortablement avant de l'accompagner vers la détente et la relaxation jusqu'à ce qu'il ferme les yeux et, le guider vers la transe. Ensuite, le thérapeute fait des suggestions bénéfiques au client qui correspondent à la demande de se dernier. Enfin, à la fin de la séance, le client se réveille en douceur au terme d'un compte à rebours, pour retrouver le contrôle de ses muscles et revenir à la réalité sans sensation de malaise.

En France, plus d'un millier de praticiens ont recours à l'hypnose. Dans certains cas, elle constitue le traitement lui-même, dans d'autres, elle facilite l'action du médecin.

Ça marche pour ...

- L'arrêt du tabac : 80 % de taux de réussite. L'hypnose aide aussi à lutter contre les effets du sevrage
- L'excès de poids et la boulimie : elle exerce un bon rôle de soutien psychologique dans les cures d'amaigrissement.
- Lutte contre la douleur : elle ne remplace pas l'anesthésie, mais peut la compléter et permettre de diminuer les doses de médicaments. Elle est aussi de plus en plus utilisée en chirurgie dentaire.
- Les troubles psychologiques : stress, phobies, névroses, anxiété, mais aussi impuissance, frigidité, problèmes de trac, de mémoire, etc.
- Les troubles digestifs : ulcères, colites ou diarrhées dus au stress.
- Les maladies psychosomatiques : maladies de la peau (eczéma, psoriasis, etc.), spasmophilie, rhinites à répétition, troubles de la voix et du chant, asthme.

Ça ne marche pas pour ...

- La plupart des troubles psychiatriques graves, comme les dépressions aiguës, la schizophrénie.
- Les maladies chroniques graves, telles que le cancer.



**PRÊTS POUR UN
PETIT VOYAGE**



Marie Fustier Sauvajon
Hypno'térapeute et Coach certifiée

07.83.82.62.47

www.mariefs-hypnosoach.com
optimise.ta.vie.avec.marie@gmail.com