

Les domaines d'application de l'hypnose ericksonienne

Je suis spécialisée dans la gestion de l'arrêt du Tabac, de la gestion du stress (émotions) et de la douleur (par exemple le mal de dos, les migraines...).

Et l'hypnose permet de traiter aussi de nombreux problèmes :

- crises d'angoisse, des névroses, de l'anxiété, des phobies...
- dépression, phobies, troubles alimentaires, eczéma, psoriasis,
- troubles digestifs...troubles du sommeil, préparation à un examen, énurésie, manque de confiance en soi, problèmes d'estime de soi,
- la dépendance à l'alcool, les drogues douces etc...

L'hypnose est une technique de plus en plus utilisée pour résoudre certains problèmes de santé aussi bien physiques que psychologiques.

Pendant la phase d'hypnose, la personne atteint un état de relaxation tel que la production d'endorphines est maximale, souvent surnommées « hormones du bonheur ».

L'hypnose : dans un état second

L'hypnose a pour but d'amener la personne dans un état à mi-chemin entre la veille et le sommeil. En termes scientifiques, on parle d'EMC ou état modifié de conscience.

Ce que l'on appelle aussi la transe hypnotique est en réalité un état de profonde relaxation : la personne vit une sorte de rêve éveillé.

Aujourd'hui, cette méthode est de plus en plus utilisée en médecine, pour soulager des douleurs ou certaines maladies, mais aussi en psychothérapie, pour apporter une réponse pratique et efficace à de nombreux problèmes psychologiques, comme l'anxiété, les phobies, la dépendance au tabac, etc.

L'hypnose pour soulager les troubles physiques

Les mécanismes d'action précis de l'hypnose sont aujourd'hui encore assez mal connus. Mais l'hypnose semble efficace pour [soulager de nombreuses douleurs](#), par exemple le mal de dos, les migraines...

En effet, pendant la phase d'hypnose, la personne atteint un état de relaxation tel que la production d'endorphines est maximale. Si ces hormones, libérées par le cerveau, sont souvent surnommées « hormones du bonheur », ce n'est pas pour rien : elles provoquent du plaisir, et ont une action antalgique réelle (c'est-à-dire qu'elles diminuent la douleur).

L'hypnose contre les troubles psychologiques

En amenant le patient à se relaxer complètement, l'hypnose est aussi une excellente solution pour soulager de nombreux troubles d'ordre psychique. C'est le cas du [stress](#), des névroses, de l'anxiété, des phobies...

Elle est également efficace pour résoudre tous les problèmes d'ordre psychosomatique (c'est-à-dire quand les problèmes psychologiques se manifestent par des symptômes physiques) : eczéma, psoriasis, troubles digestifs...

Elle permet par ailleurs de se défaire de certaines addictions comme le tabac, l'alcool, les drogues douces... C'est aussi une méthode très prisée par toutes les personnes sujettes à des troubles alimentaires, comme l'anorexie ou la boulimie, ou simplement qui souhaitent perdre du poids, en complément d'un régime.

L'hypnose : pensez-y pour votre enfant !

Thérapie de l'attention, l'hypnose peut permettre à votre enfant de se défocaliser sur ce qui le stresse ou le fait souffrir pour réorienter son attention sur des choses positives.

Avec l'hypnose, votre enfant va apprendre avec l'hypnoticien à détourner son attention de ce qui l'affecte, le gêne pour la concentrer sur des choses qui l'apaisent, lui font du bien.

Son bras le gratte à cause d'un eczéma ? Imaginer qu'il passe un gant magique l'aidera à calmer les démangeaisons... Il a peur du noir ? Se projeter en train de tuer les dragons, comme le héros de ses contes préférés, va lui permettre d'affronter les démons qui hantent ses nuits !

Le manque de confiance en soi peut paralyser un enfant dans ses apprentissages. Il a du mal avec la lecture ? Sa difficulté est augmentée par sa peur de l'échec et du regard des autres. Pourtant, il sait faire plein d'autres choses : du vélo, nager, des Lego...

Pendant la séance d'hypnose, l'enfant est ramené à des situations d'apprentissages positives. Cela va l'aider à faire émerger une solution et à renforcer sa confiance en lui.

Contrairement aux idées reçues, l'état hypnotique ne fait pas perdre le contrôle. Durant la séance, l'enfant est bien éveillé. Il peut jouer, parler tout en se trouvant dans un état de conscience modifiée, de vigilance accrue.

Focus sur l'hypnose holistique :

Elle intègre les découvertes les plus récentes de la psychologie, de la physique quantique et de bien d'autres domaines.

Les principes de l'hypnose holistique sont simples et clairs.

Réel travail sur la résolution des solutions à un problème plutôt que sur ses origines.

Le corps et l'esprit forment un ensemble cohérent.

L'inconscient et l'imaginaire sont de puissants instruments de guérison et d'évolution.

L'évolution humaine nous offre des solutions complémentaires de transformation et de réalisation de soi.

Les forces et la sagesse intérieures sont enclines à réaliser nos objectifs et notre mission de vie. C'est en combinant l'inspiration, l'intention et l'action que nous obtenons les meilleurs résultats.

L'amour, la joie, la compassion et la gratitude ont le pouvoir de guérir bien des blessures et d'embellir nos vies.

le pouvoir de l'intention permet toute transformation, tout changement. Exprimer son intention clairement est le commencement à toute séance d'hypnose holistique.

l'esprit referme des pouvoirs infinis de guérison

Conscience ou Inconscience ?...

L'image est révélatrice de ce qui se passe en nous.

85% d'inconscient, 15% de conscient.

Tous les gestes appris ou automatiques sont in fine gérés par l'inconscient.

L'inconscient a 6 ans. Il ne faut pas le brusquer, il ne faut pas le juger.

Il pense faire au mieux de notre intérêt.

Pour pouvoir modifier les comportements « mis en place » par notre inconscient, nous devons prendre conscience que le comportement n'est plus en adéquation avec notre bien-être, et est source de mal-être. (tabac, troubles alimentaires, stress....)

Conscientiser le problème constitue l'objectif principal de la thérapie.

Sans véritable objectif, sans compréhension de son mal-être, il sera difficile d'obtenir une avancée.

Le véritable dessein de l'hypnose est de nous permettre de s'ouvrir à nous-même et de se transformer intérieurement grâce à nos propres ressources.