
A PROPOS DE L'HYPNOSE

L'hypnose est un état de conscience modifié qui permet un accès plus facile à l'inconscient.

Scientifiquement, l'efficacité de l'hypnose a été reconnue après de nombreuses expériences. L'activité cérébrale observée dans un état de transe hypnotique démontre l'activation des zones exécutives et donc l'intégration de nouveaux apprentissages.

Nos états émotionnels liés à notre apprentissage et à nos souvenirs sont stockés dans notre mémoire à des moments où notre conscience est dans un état altéré. Il est alors très difficile d'accéder de nouveau à ces données cristallisées. C'est pourquoi vous pouvez vous retrouver coincée dans des émotions traumatiques ou des comportements difficiles à changer. Lors d'une séance d'hypnose, l'état de conscience altéré permet d'accéder aux informations stockées pour procéder à un ré-encodage. Ainsi, la mémoire émotionnelle peut recristalliser sur une interprétation différente, un apprentissage différent et plus adéquat des événements, des émotions et des croyances.



COMMENT ÇA MARCHE?

Les fondements de l'hypnothérapie clinique consistent à utiliser un état de conscience altéré à des fins thérapeutiques. Il s'agit de reprendre la charge ou le contrôle qui a été perdu et qui entraîne la manifestation des symptômes.

Grâce à l'utilisation de la transe hypnotique, votre thérapeute s'efforce de mettre l'accent sur les solutions globales pour parvenir à un changement durable, de travailler de manière interactive avec toute la personne, d'éradiquer les causes sous-jacentes menant à des attitudes, des comportements et des émotions indésirables tout en apprenant à puiser dans les capacités de guérison et la sagesse de votre subconscient qui détient la clé de la majorité de nos problèmes, aidant à atteindre un bien-être mental, émotionnel, physique et spirituel optimal.

L'accès à la source des blockages, les émotions et les pensées de chacun transformeront l'individu, contribuant ainsi à une véritable guérison thérapeutique. La manière la plus efficace de résoudre un problème est de le faire sortir des racines subconscientes, en entrant dans un état hypnotique, en passant par l'esprit conscient.

Comprendre la raison derrière la cause profonde du problème permet de le libérer et de le remplacer par un substitut approprié avec une nouvelle application.



OUTILS THERAPEUTIQUES

Chaque être humain est unique et il est important de disposer d'une gamme d'outils thérapeutiques riche et variée pour mieux répondre aux besoins de chacun. Vous trouverez ici quelques outils thérapeutiques pertinents que j'utilise.

Technique cognitivo-comportementale

Elle permet de changer les pensées et croyances erronées qui poussent une personne dans son milieu de vie à des comportements inadéquats, à ressentir des peurs et des angoisses

Orientation analytique

Elle peut mettre en lumière les difficultés actuelles et leur liens avec des conflits non résolus dans l'histoire personnelle. Celui qui consulte peut, par cette approche, prendre progressivement conscience de l'influence des conflits inconscients sur son comportement actuel, et ainsi s'en libérer.

La psychanalyse apporte des éléments tout aussi enrichissants dans le travail thérapeutique.

EMDR

La thérapie EMDR (Eye Movement Desensitisation and Reprocessing) est une méthode psychothérapeutique éprouvée en particulier pour le traitement des traumatismes. Il est le seul à proposer des thérapies comportementales et cognitives dont l'utilisation a été officiellement recommandée pour le traitement du syndrome de stress post-traumatique par la Haute Autorité de Santé (HAS), impliquée dans la validation des soins cliniques depuis Juin 2007.

