

Hypnose Ericksonienne

Le mot hypnose provoque toutes sortes de réactions...

Interrogations, craintes, méfiance, fascination...

Avant de découvrir **l'hypnose Ericksonienne**, je m'imaginai assise dans un vieux cabinet sombre, défraîchi et désordonné, un homme grisonnant agitant lentement un pendule sous mon nez, me parlant d'une voix monocorde, m'ordonnant de compter jusqu'à 10...

Depuis ma perception de cette méthode a bien changé heureusement!

L'hypnose de spectacle qui montre des gens faire des choses étranges comme aboyer, faire la poule, se déshabiller ou chanter et qui ne se souviennent de rien par la suite a contribué à donner une mauvaise image de l'hypnose.

Utilisé ainsi, il est compréhensible que ce mot suscite des réticences.

D'autres se disent que ça ne marchera pas sur eux et pour d'autres c'est la crainte de ne pas se réveiller ou d'être envoûtés.

Chacun à sa propre image et il est important d'en parler avec la personne qui vous accompagne en séance afin d'éclairer vos éventuels doutes et dissiper vos craintes.

Bien évidemment l'utilisation de cette méthode n'est pas anodine. C'est un outil puissant et il est important de consulter une personne qualifiée et en qui vous avez confiance.

L'état modifié de conscience (état hypnotique) est **un état naturel** que nous vivons quotidiennement. Par exemple, avant de glisser dans le sommeil, ou lorsque nous conduisons et arrivons à destination sans avoir souvenir du trajet. Lorsque nous lisons ou regardons la télévision.

En fait, chaque fois que nous sommes totalement absorbés par une activité, nous faisons l'expérience de cet état.

L'approche d'Erickson repose sur la certitude que la personne détient elle-même les ressources pour répondre de manière nouvelle aux situations qu'elle rencontre.

Le but de l'hypnose est d'aider la personne à retrouver cet état naturel et l'approfondir. Dans cet état de forte suggestibilité, elle autorise son inconscient à suivre les suggestions de l'accompagnant. Par contre, l'inconscient ne laisserait pas une suggestion se réaliser si elle présentait un quelconque danger ou problème pour la personne.

Une personne sous hypnose reste parfaitement consciente et lucide.

Les champs d'applications sont vastes :

- Troubles du sommeil
- Troubles de l'alimentation
- Gestion de la douleur
- Gestion émotionnelle
- Confiance en soi
- Anxiété
- Créativité
- Et bien d'autres encore...