

Les questions les plus populaires sur l'hypnose

Ça fait un moment que tu penses à régler ces petites ou grandes choses qui te dérangent avec l'aide de l'hypnose, mais tu hésites encore parce que tu manques d'informations sur ce qu'est exactement l'hypnothérapie et ses possibilités.

J'ai donc choisi de t'offrir cet outil afin de regrouper les questions que les gens me posent le plus souvent avant de prendre leur premier rendez-vous.

Être en état d'hypnose, qu'est-ce que c'est ?

Être en état d'hypnose c'est d'être dans un état de conscience modifié (EMC) qui se situe entre le conscient et l'inconscient. C'est un état naturel qu'on ressent tous et qu'on a tous déjà expérimenté plusieurs fois dans notre quotidien sans même nous s'en rendre compte.

En voici quelques exemples :

- Lorsque tu conduis et qu'une fois arrivée à destination tu ne te souviens pas d'avoir conduit.
- Lorsque tu lis un livre captivant et que tu perds la notion du temps.
- Lorsque tu es dans un café seul et que tu rêves au passé ou à ton avenir.

Est-ce que l'hypnothérapie est pour moi ?

L'hypnose est pour toi si tu n'as pas un trouble psychotique grave.

- Schizophrénie
- Paranoïa
- Psychose

Si jamais c'est le cas, je te suggère de demander de l'aide auprès d'un psychologue, d'un psychiatre ou d'un médecin qui sera en mesure de te diriger vers la bonne ressource pour toi.

Quis-je réceptive à l'hypnose ?

« D'après une étude menée à l'université de Stamford, seuls 5 % de la population serait réfractaire à l'hypnose. Par ailleurs, 10 % de la population parviendrait à entrer rapidement en état d'hypnose profonde ».

L'hypnothérapie est une thérapie douce où le thérapeute prend le temps de rendre son client à l'aise afin d'entrer progressivement en état de conscience modifié. Il est important de se rappeler que nous sommes majoritairement réceptifs à l'hypnose, mais à des degrés différents. Ce n'est pas parce que ton degré est moins profond que la séance sera moins efficace bien au contraire, donc oui l'hypnose fonctionne sur une grande majorité des individus.

Doit-on croire à l'hypnose pour que ça fonctionne ?

Maintenant que tu sais que pratiquement tout le monde est réceptif à l'hypnose, même les personnes sceptiques, voici la raison qui explique que ça fonctionne : c'est que nous possédons tous un conscient, un inconscient et un subconscient et dans la vie de tous les jours, c'est notre inconscient qui est aux commandes de nos actions, et nous pouvons tous atteindre celui-ci par l'hypnose.

Oui, cela peut prendre plus de temps de trouver la technique et le langage hypnotique adéquats pour les personnes les plus résistantes. Mais sache que lorsqu'une personne déclare qu'elle ne croit pas du tout en l'hypnose, c'est son conscient qui s'exprime.

L'hypnothérapeute devra alors trouver la bonne méthode pour contourner ces barrières et accéder à son inconscient. À l'inverse, il ne suffit pas d'y croire pour que l'hypnose fonctionne du premier coup. Des personnes convaincues des effets de l'hypnose n'arrivent pas à y parvenir, car elles ont du mal à lâcher prise.



Pour quelle raison une séance d'hypnose pourrait-elle être inefficace ?

Ton état d'esprit !

L'inefficacité de la séance peut provenir de toi et de ta résistance. En effet, si tu as tendance à trop analyser ce que te dit l'hypnothérapeute au lieu de te laisser cela peut diminuer l'efficacité, il faut alors changer ton état d'esprit. Il faut pouvoir accueillir la proposition du praticien pour être réceptif. De plus, pour obtenir des résultats, il faut avant tout que tu sois réellement motivé à atteindre ton objectif, pour de bonnes raisons.

Enfin, il faut parfois savoir faire preuve d'un peu patience : pour arrêter de fumer, seules deux ou trois séances peuvent suffire, mais d'autres troubles, comme arrêter le grignotage, cela peut être davantage.

Si tu demeures sceptique quant à l'efficacité de l'hypnose, mais que ton problème persiste, le mieux à faire reste de retenter l'expérience. Même si une séance n'est pas efficace autant que désiré la première fois cela n'empêche aucunement de persévérer puisque l'hypnose ne présente aucun risque pour ta santé, et n'aura aucun effet nocif sur toi.

J'aurais besoin de combien de séances ?

L'hypnothérapie est une thérapie brève, en moyenne il faut entre 3 et 6 séances parfois plus selon la ou les problématiques à travailler.

Chaque fois qu'on ajoute un sujet à travailler, on ajoute une séance. La meilleure façon de savoir le nombre de séances est de prendre contact avec moi et nous pourrons en discuter ensemble. Habituellement, je peux répondre à cette question suite à notre première rencontre.



Combien de temps est-il nécessaire entre deux rencontres?

Les rencontres se font chaque semaine ou parfois aux deux semaines, selon la problématique travaillée. On en discute ensemble et on fait ce qui te convient à toi.

Comment se passent les rencontres ?

La première rencontre est d'une durée de 90 minutes et une première séance d'hypnose est incluse. Elle a pour cible de bien déterminer tes objectifs et j'explique ensuite en quoi consistera les rencontres, comment l'hypnose fonctionne et comment se déroule une séance d'hypnose.

Les séances suivantes quant à elles, ont une durée de 60 minutes. Nous faisons un retour sur la dernière rencontre et sur ce qui sera travaillé ce jour-là.

Avoir peur de l'hypnose

Plusieurs personnes ont peur que l'hypnothérapeute prenne le contrôle de leur personne et qu'elle les manipule. La peur est l'une des raisons pour laquelle beaucoup de gens n'osent pas franchir le pas avec l'hypnose. Sache qu'il m'est sincèrement impossible de faire quoi que ce soit contre ta volonté. Ton inconscient va adopter les suggestions hypnotiques que je fais seulement si celles-ci lui conviennent. Donc au final, c'est toi qui as le contrôle.

Si vous avez peur de ne pas vous réveiller, il n'y a aucune crainte à avoir. L'état d'hypnose ne dure qu'un certain temps et à la fin de la séance, la personne revient à la conscience tout en douceur avec un compte à rebours et elle retrouve toutes ses capacités.



Il faut compter combien de temps avant que l'effet de l'hypnose apparaisse ?

Beaucoup de clients me demandent combien de temps leur faudra-t-il attendre pour voir les effets de l'hypnose. Une fois que le travail en hypnose thérapeutique s'est effectué avec l'inconscient, les changements et les effets de l'hypnose se font ressentir immédiatement.

Le changement constitue pour notre cerveau un véritable chantier qui implique des changements structurels. Il faut donc beaucoup de volonté pour y arriver. C'est justement le rôle de l'hypnose : **faciliter ce changement.**

Rompre, ou changer certains de ces schémas est un mécanisme extrêmement difficile à faire au naturel, c'est le sentiment de difficulté que l'on ressent lorsqu'il faut changer ses mauvaises habitudes comme arrêter de fumer par exemple. Elles sont si ancrées au plus profond de nous-mêmes, **qu'il est très difficile de s'en débarrasser.**

Souvent, on ne s'en rend pas compte sur le moment des effets de l'hypnose puisque tout ce fait naturellement parce que les changements se jouent dans l'inconscient. C'est la raison pour laquelle changer avec l'hypnose est **beaucoup plus facile et rapide.**

Est-ce que les changements sont durables ?

L'hypnose thérapeutique est un travail qui se fait à l'occasion sur le long terme pour être efficace dans la durée.

Pour que les changements soient durables, il est parfois nécessaire de revenir en consultation. En effet, plus tu feras de séances, plus tu arroses la graine plantée par ton hypnothérapeute dans ton inconscient. Celle-ci étant la source de ton changement, elle mettra plus ou moins longtemps à germer.



Puis-je m'autohypnotiser moi-même ?

Oui, tout le monde peut s'hypnotiser et entrer seul en état d'hypnose. En réalité, ton hypnothérapeute n'a aucun pouvoir, sinon celui de te guider. Bien que tout le monde puisse s'autohypnotiser, le plus difficile reste à faire le vide en soi et à lâcher prise.

C'est toi qui as le pouvoir de changer, c'est ton esprit inconscient qui opère l'amorce pour le changement. Le pouvoir se trouve donc entre tes mains et non dans celles du thérapeute.

Tu aimerais apprendre à faire de l'autohypnose? **Demande-moi comment avoir accès à mon atelier d'autohypnose au karine@hypno-soi.com.**

Assurances

Oui, il est possible d'émettre un reçu afin de recevoir un remboursement d'assurance. Je suis avec l'association RITMA. Créée en 2004, le **R**egroupement des **I**ntervenants et **T**hérapeutes en **M**édecine **A**lternative et complémentaire représente des thérapeutes en Massothérapie, Orthothérapie, Kinésithérapie, Naturopathie et Ostéopathie.

Depuis 2012, une expertise importante a été développée auprès des thérapeutes exerçant les métiers d'accompagnement et la relation d'aide.

Voici le lien : www.ritma.ca

Merci et à bientôt!