

HYPNOSE ERICKSONNIENNE

L'hypnose Ericksonienne est une discipline qui permet d'accéder au réservoir de ressources **inconscientes** de chaque individu. Ainsi, grâce à de nombreux outils, je deviens un accompagnateur dans votre processus du changement et votre apprentissage au service de votre objectif.

L'hypnose Ericksonienne est l'une des branches les plus influentes et répandues de l'hypnose thérapeutique.

Elle est particulièrement respectueuse de la personne car le langage utilisé par le praticien est permissif. Le praticien est à l'écoute, il adapte son style d'élocution et d'approche à la personne qu'il reçoit. Il s'appuie sur des métaphores, des anecdotes et des suggestions indirectes afin de faire lever des résistances au changement et laisser la personne accéder à ses propres ressources pour implémenter les changements souhaités.

Votre inconscient est un immense réservoir de ressources dont vous ne pouvez imaginer encore l'ampleur et le pouvoir.



INDICATIONS & BIENFAITS

On constate que l'hypnose a des effets à trois niveaux :

- ◆ Au niveau physique : sur les manifestations psychosomatiques, la gestion de la douleur, les troubles dermatologiques, la préparation aux échéances importantes, etc.
- ◆ Au niveau du comportement : préparation et amélioration de la qualité du sommeil, récupération physique pour les sportifs, timidité, phobies, etc.
- ◆ Au niveau du développement personnel et émotionnel : gestion du stress et des émotions, préparation aux concours, examens, entretien d'embauche, accompagnement lors d'un changement de carrière, confiance en soi et estime de soi, développement de la créativité...

Il faut garder à l'esprit que, même si l'on observe que l'hypnose peut avoir un impact fort sur le retour à la santé de malades, cette pratique ne soigne pas. L'hypnose permet au malade de se connecter à ses ressources naturelles et d'améliorer ses propres capacités de rétablissement. Elle ne se substitue pas à un suivi médical adapté.



COMMENT SE DEROULE UNE SEANCE D'HYPNOSE

- ◆ Une séance dure environ une heure.

C'est en discutant d'abord avec le praticien que la personne décide de l'objectif de sa session. Il n'y a pas de séance sans objectif. Celui ci est évoqué lors de la prise de rendez-vous par téléphone.

- ◆ Une séance démarre généralement par une phase de relaxation, appelée "induction", qui mène vers un état d'hyper-concentration, appelé « état modifié de conscience ».

Attention ! Il ne s'agit pas de sommeil ni de perte de conscience. Au contraire, la personne entend, dans un état d'hyper-conscience, comme captivée par un film.

- ◆ Puis, le praticien utilise des suggestions d'images et d'histoires afin de guider l'individu vers son objectif.
- ◆ Durant la séance, la personne sous hypnose entend tout ce que lui dit le praticien et peut même interagir avec lui.
- ◆ Le temps pour résoudre une problématique dépend de chaque personne, c'est pourquoi il ne faut pas hésiter à discuter avec son praticien afin de déterminer le nombre de séances nécessaires à l'atteinte de l'objectif fixé. Cette approche s'adresse à tous types de sujets, exceptés ceux qui souffrent d'une psychose.



MILTON ERICKSON

Le Docteur Milton Hyland Erickson (1901-1980) est considéré comme le père de l'hypnose moderne.

Son influence dans le monde de l'hypnose est significative ; aujourd'hui la grande majorité des praticiens en hypnose utilisent sous une forme ou une autre l'approche Ericksonienne.

Né au Nevada (USA) au début du 20ème siècle, son enfance est ponctuée par des dysfonctionnements tels que le daltonisme, la dyslexie et l'absence de perception des rythmes. Atteint d'une poliomyélite à 17 ans, il plonge dans un coma et se paralyse. Au premier abord, Erickson semble être un candidat improbable pour quelqu'un dont le destin sera de révolutionner la pratique de l'hypnose.

En chaise roulante et persuadé qu'il peut surmonter sa paralysie il consacre tout son temps à stimuler mentalement ses membres (en faisant de l'auto-hypnose) et va durant des mois s'entraîner à retrouver sa motricité, avec succès.

Il devient psychiatre et bouleverse la pratique de la psychothérapie par son approche qu'il a tout d'abord testé sur lui même, notamment au niveau de la gestion de la douleur.

