



*Agir avec envie !*

# L'hypnose ericksonienne L'hypnose ericksonienne L'hypnose ericksonienne

*« Ton conscient est très intelligent, mais, à côté de ton inconscient, il est stupide » Dr. Milton Erickson, psychiatre américain (1901 - 1980)*

## En quoi l'hypnose peut m'aider ?

Vous possédez en vous toutes les ressources dont vous avez besoin. L'hypnose potentialise et accroît ces ressources.

Votre inconscient a toutes les capacités pour :

- ✓ trouver les solutions à vos problèmes et les mettre en place
- ✓ trouver les ressources adaptées à vos objectifs et les rendre disponibles

L'hypnose est un levier qui permet d'amplifier le travail que vous allez réaliser en coaching et d'accélérer sa mise en place.

Les applications de l'hypnose sont illimitées.

Par exemple, avec l'hypnose, je peux vous aider à :

- ✓ arrêter de fumer
- ✓ perdre du poids (conjointement à un avis médical)
- ✓ désancrer une habitude (ex : être régulièrement en retard, se ronger les ongles, etc.)
- ✓ développer un comportement ou une capacité, à partir d'une personne-modèle
- ✓ retrouver un souvenir agréable de votre enfance
- ✓ modifier un comportement inapproprié
- ✓ contrôler une douleur chronique (conjointement à un avis médical)
- ✓ améliorer une performance sportive : en faisant travailler votre inconscient de façon réursive sur vos postures et vos gestes, jusqu'au geste parfait, et en créant un ancrage pour retrouver toutes vos capacités quand vous en avez besoin
- ✓ transformer une croyance limitante que vous avez à propos vous ou des autres, qui limite votre développement personnel (ex : « de toute façon, je n'y arrive jamais », « pour réussir cela, il faudrait des années », etc.)
- ✓ transformer les émotions difficiles d'une phobie ou d'un traumatisme
- ✓ retrouver votre cycle de sommeil

Ensemble, faisons de votre inconscient votre meilleur allié !



# l'hypnose ericksonienne l'hypnose ericksonienne l'hypnose ericksonienne

## Et concrètement, comment fait-on ?

Je pratique les séances d'hypnose à mon cabinet, en séance individuelle. Vous êtes confortablement installé dans un fauteuil et je vous parle. Tout simplement. Je n'utilise aucun pendule ni autre accessoire.

Une séance dure entre 30 et 45 minutes, selon l'objectif de la séance. Pendant ce temps, vous êtes dans un état agréable de relaxation et restez conscient de tout ce qui se passe.

J'intègre souvent l'hypnose à la fin d'une séance de coaching, pour renforcer le travail que vous avez réalisé.

## Suis-je hypnotisable ?

Vous seriez surpris de constater que vous vivez des états hypnotiques tous les jours ! Erickson disait que « l'hypnose est un processus naturel que nous vivons chaque jour ».

Vous êtes en hypnose au moins deux fois par jour : le matin au réveil et le soir au coucher, entre les états d'éveil et de sommeil.

Vous vivez également un état hypnotique dans un grand nombre de situations de vie :

- quand vous êtes absorbé par un bon film ou un bon livre,
- quand vous conduisez en mode « pilotage automatique »,
- quand votre esprit est ailleurs,
- quand vous contemplez un feu de cheminée, un aquarium, un coucher de soleil, ...
- dans les transports en commun, etc.

Une fois que vous aurez expérimenté une séance d'hypnose ericksonienne, vous comprendrez que l'hypnose ne se limite pas à l'hypnose de spectacle. L'hypnose ericksonienne n'est pas directive. Elle est adaptée au besoin de souplesse de votre inconscient, par son ouverture et son profond respect pour la personne.



l'hypnose ericksonienne  
l'hypnose ericksonienne  
l'hypnose ericksonienne

## Serai-je manipulé avec l'hypnose ?

### Rester libre

Vous gardez les rennes de votre vie. Une fois que vous aurez fait un travail en profondeur avec l'aide de l'hypnose, vous gagnerez en autonomie !

Je vous livrerai le secret de l'auto-hypnose, pour poursuivre chez vous, tranquillement et à votre rythme, la découverte de votre monde intérieur. Cet apport vous sera profitable dans de nombreuses situations de votre vie quotidienne !

Dans l'approche ericksonienne, le praticien ne transforme rien. Il offre à la personne de nouvelles perspectives. Il ouvre des champs. Il crée un espace de transformation qui rend possible le changement.

Votre motivation et votre engagement à changer permettront le changement.

### Garder son jardin secret

En hypnose, vous garderez pleinement le contrôle de ce que vous dites et faites. Vous resterez parfaitement conscient de ce qui se passe et aurez la capacité, si vous le voulez, d'écouter chacun de mes mots pendant toute la séance. Tout cela en expérimentant un moment unique et agréable de relaxation profonde !

Mieux encore, dans la plupart des outils que j'utilise en hypnose, je n'ai pas nécessairement à connaître le problème ou l'objectif sur lequel vous souhaitez travailler...

Offrez-vous l'opportunité de reprendre votre vie en main, de gagner en liberté !