

L'hypnose : cet inconnu

On a tous vu des films ou des bandes dessinées où on y montrait l'hypnose comme une forme de contrôle mental. Les gens sont pris sous l'emprise de l'hypnotiste qui leur font faire des choses malhonnêtes. Or, la vérité est tout autre.

Si vous demandez aux gens s'ils ont déjà été hypnotisés, ils vous répondront, non. En fait, tout le monde a été dans un état hypnotique sans le réaliser. Dans l'enfance, nous avons tous été "dans la lune". Lorsque l'on rêvait, cela nous apparaissait comme réel. À l'âge adulte, il nous arrive aussi d'avoir des épisodes où on est dans notre propre monde. Par exemple, vous conduisez votre auto, lorsque soudain, vous réalisez que vous êtes à destination sans vous rappeler comment vous vous êtes rendu. Toutefois, pendant que vous conduisiez, vous étiez compétent, vous ajustant aux conditions. Parfois, vous regardez un film ou lisez un livre dans lequel vous vous perdez, tellement que vous êtes pris par l'histoire, faisant abstraction du temps. Tous cela révèle un état hypnotique.

Nous passons le clair de notre journée dans un état conscient. Dans cet état, notre esprit utilise la logique pour raisonner, évaluer, juger et prendre des décisions. Malheureusement, lorsqu'il est temps de faire des changements de vie, la partie consciente est souvent dans le chemin.

L'état hypnotique est le portail du subconscient où les habitudes, les mémoires et les informations sont entreposés. Sous hypnose, ces informations deviennent accessibles. Vous pouvez découvrir des vérités à propos de vous-même, de votre situation ou même de l'auto-sabotage dont vous n'êtes pas conscient. Votre subconscient a un programme qui fonctionne dont vous n'êtes pas au courant. Ce programme vous cause de refaire les mêmes erreurs, ou être en colère, en charge des mauvaises habitudes, maladies, mauvaise estime de soi, anxiété, etc. la bonne nouvelle est que lorsque le programme erroné est découvert, on peut le neutraliser. C'est comme enlever un virus qui empêche l'ordinateur de fonctionner à pleine capacité.

Regardons quelques mythes à propos de l'hypnose.

Si vous avez vu l'hypnose utilisée comme divertissement dans un spectacle, vous avez probablement été témoin de plusieurs des mythes au sujet de l'hypnose. Hypnothérapie clinique légitime pratiquée par un professionnel qualifié n'est pas le même processus que celui exécuté pour un spectacle.

Mythe : Quand vous êtes sous hypnose, vous abdiquez votre libre arbitre.

Réalité : L'hypnose est un état intensifié de concentration. Quand vous êtes sous hypnose, vous ne perdez pas votre personnalité, votre libre arbitre ou votre force personnelle. Vous ne faites rien qui est contre vos valeurs. Vous êtes toujours en contrôle. Si l'hypnotiste suggère quelque chose qui vous met mal à l'aise, vous sortirez de l'hypnose.

Mythe : Quand vous êtes sous hypnose, l'hypnotiste vous contrôle.

Réalité : en hypnose, votre cerveau fonctionne toujours et n'arrête pas de raisonner. Vous ne faites rien qui est contre vos valeurs. Tout hypnose est, en fait, de l'auto-hypnose. Simplement en suivant les instructions du guide (hypnotiste), vous vous mettez dans un état hypnotique..

Mythe : Sous hypnose, vous n'êtes plus conscient et vous ne vous rappelez de rien.
Réalité : La plupart des personnes se rappellent tout qui s'est produit sous hypnose.

Mythe : Vous pouvez être mis sous l'hypnose sans votre consentement.
Réalité : L'hypnose réussie dépend de votre bonne volonté à en faire l'expérience.

Mythe : vous dormez lorsqu'en état hypnotique.
Réalité : vous ne dormez pas. Les gens en hypnose semblent très relax, les yeux fermés. Ils ont l'air de dormir, mais ils ne dorment pas. En fait, ils sont alertes, conscient de ce qui se passe et entendent ce que l'hypnotiste dit.

Mythe : seul les faibles d'esprit peuvent être hypnotisés.
Réalité : tout le monde peut être hypnotisé. Les seules exceptions sont les gens qui ont une déficience intellectuelle ou qui souffrent de troubles psychotiques.

Que peut faire l'hypnose pour moi ?

- Aide à cesser de mauvaises habitudes tels que ronger les ongles, fumer des cigarettes.
- Aide à acquérir de saines habitudes tel que faire de l'exercice régulièrement.
- Améliorer certains aspects de notre vie. Par exemple, améliorer sa capacité à étudier, à faire des examens, parler en public.
- Réduire ou éliminer la douleur. Ceci doit être fait avec l'accord du médecin traitant.
- Éliminer les peurs et l'anxiété.

Le but de l'hypnose n'est pas de vous faire faire quelque chose, mais de vous redonner du pouvoir sur votre vie. L'hypnose est un outil thérapeutique puissant et efficace. En général, il faut compter entre 4-6 sessions pour régler un problème.

L'hypnose est utilisée pour :

- Arrêt de fumer
- Perte de poids
- Gérer le stress
- Éliminer les peurs
- Réduire la douleur
- Arrêter les dépendances
- Estime de soi
- Motivation

- Anxiété des examens
- Peur de parler en public
- Abus
- Colère
- Traumatismes
- et plus encore

Martine Brisson, Ch.

Hypnose 5 Path, instructeur en auto-hypnose 7 Path, EFT, Intégration par les mouvements oculaires, PNL, maître Reiki, IET.

www.martinebrisson.com

819-918-6670