

Ψ | Hypno'Sens

L'hypnose thérapeutique est une pratique qui peut offrir plusieurs bienfaits, que ce soit pour le corps (physique) et pour l'esprit (mental). On compte notamment :

Gestion du STRESS / ANGOISSE / ANXIETE :

Aide à réduire le niveau d'inconfort ressenti en favorisant la relaxation profonde et en permettant de libérer les tensions dans la tête et le corps pour retrouver une aisance de vie.

[Hypnose consciente : cohérence cardiaque, méditation...]

Soulagement de la DOULEUR :

Efficace pour atténuer la douleur, que ce soit précoces / chroniques, quelles soient localisés / générales, ou pour accompagner et intervenir en milieu médical.

[Hypnoalgésie : anti-douleur par des méthodes de gestion]

Amélioration de la CONFIANCE et l'ESTIME de soi :

Aider à rebâtir et renforcer notre estime et confiance en soi en travaillant sur nous, nos pensées, vécus, expériences, croyances limitantes.

[Hypnose humaniste : travail de Soi pour faciliter une compréhension de Moi]

Gestion des ADDICTIONS – Cigarette, alcool, troubles alimentaires :

Permet de modifier des comportements indésirables de notre quotidien en changeant des habitudes néfastes comme le tabagisme, la sur/sous-alimentation ou les comportements compulsifs (TCA).

[TCC – Thérapie cognitive et comportementale]

Gestion des PHOBIES et des PEURS :

En travaillant avec l'inconscient, l'hypnose peut aider à surmonter des blocages ancrés suite à une ou des expériences de passé en amenant la personne à mieux gérer et vivre consciemment.

[Hypnose Ericksonienne : trouver ses solutions par Soi]

Amélioration du SOMMEIL et QUALITE DE VIE :

Favoriser un sommeil plus profond et réparateur en aidant à calmer l'esprit et à détendre le corps avant de s'endormir, grâce à la gestion des émotions et des hormones.

[Nouvelle hypnose : attentif à ses besoins de bien-être de confort de vie]

Renforcement des CAPACITES MENTALES ET PHYSIQUE :

Mieux comprendre qui l'on est, entre nos capacités physiques (forces) et nos capacités mentales ('mindset', visions), pour en éveiller tout le potentiel en nous, entre : Détermination, Persévérance et Motivations.

[Méthodes et protocoles d'entraînement psychosomatique (corps/esprit)]

Soutien EMOTIONNEL – Deuil, traumatisme, harcèlement... :

Accompagner la ou les émotions qui nous submergent, suite à un ou plusieurs vécus récents et/ou passés, pour mieux les assimiler et les surmonter à l'aide d'outils de soutien émotionnel.

[Hypnose régressive : trouver ses forces pour dénouer les nœuds]

1 FRANZ ANTON MESMER INVENTE L'HYPNOSE AU XVIII^e SIECLE

2 SIGMUND FREUD
A pratiqué l'hypnose dans sa jeunesse, il a reconnu plus tard que cela l'avait fortement influencé dans l'élaboration de la psychanalyse

3 MILTON ERICKSON
L'hypnose ericksonienne est un courant de l'hypnose adapté des travaux de psychiatre Milton Erickson.

4 OPERATION HYPNOSE
Si l'on pratique aujourd'hui l'hypnose dans les blocs opératoires, James Braid, un chirurgien écossais, pratiquait déjà des amputations sans anesthésie juste à l'aide de l'hypnose au 19^e siècle !

5 R.E.M rapid-eyes-movement
SOUS HYPNOSE, IL ARRIVE QUE LES YEUX CLIGNOTENT SOUS LES PAUPIERES, COMME LORSQUE L'ON REVE.
ON NE DORT PAS SOUS HYPNOSE !
Et si l'état d'hypnose a des similitudes avec le sommeil, comme par exemple la perte de notion temporelle, il y a également de vraies différences, on continue par exemple à entendre tout ce qu'il se passe lorsque l'on est hypnotisé.

6 INCONSCIENT SIGNIFIE CE QUI S'ENONCE A L'INSU DU SUJET
Résume bien la pièce qu'a notre inconscient dans nos actes, et l'hypnose est un dialogue avec son propre inconscient.

7 L'AUTO-HYPNOSE
Il est tout à fait possible de pratiquer soi-même l'hypnose, cela s'appelle l'auto-hypnose et il existe beaucoup de techniques pour la pratiquer.

8	9	10
PSYCHANALYSE 38% DE RETOURNEMENT APRES SES SEANCES 11,5 ans	THERAPIE COMPORTIMENTALE 72% DE RETOURNEMENT APRES 12 SEANCES 6 mois	HYPNOTHERAPIE 89% DE RETOURNEMENT APRES 6 SEANCES 45 jours

http://www.stresscards.com/hypnotherapy_reappraisal.php

11 L'hypnose étant un état totalement naturel, il est impossible de rester "bloqué" sous hypnose.

12 UNE ETUDE APPROFONDIE
Selon de récentes études et observations neurologiques, certaines zones du cerveau se désactiveraient sous hypnose, cela confirmerait scientifiquement un état de conscience différent sous hypnose.
<http://m.cccor.oxfordjournals.org/abstract/doi/10.1093/nc/ntw220>

13 **Y A-T-IL UN HYPNOTISABLE DANS VOTRE AVION ?**
En 2015, les pilotes Bertrand Piccard et André Borschberg ont effectué un tour du monde à bord d'un avion à énergie solaire en 72h, ils se sont aidés de l'auto-hypnose afin de pouvoir optimiser leurs sommeil et leurs récupérations.

14 **De nombreux sportifs font appel à l'hypnose, récemment le footballeur Pierre-André Gignac, mais dans le passé le pilote Michael Schumacher ou l'agénéiste Jacques Mayol se sont servis de l'hypnose afin d'augmenter leurs potentiels.**

15 **Il existe différentes utilisations de l'hypnose, l'hypnose de spectacle ou l'hypnose thérapeutique, si l'état reste le même, l'utilisation qui en est faite est totalement différente.**



CONTACTS :

Tél. : 06.41.90.25.95

Mail : contact@hypnosens-fascinateur.fr

Infos & renseignements : www.hypnosens-fascinateur.fr