

Aug 28 3 min read

Pourquoi apprendre l'hypnose thérapeutique ?



Qu'est ce que l'hypnose ?

Le mot hypnose est à la fois utilisé pour désigner un état et une langue.

L'hypnose : un état modifié de conscience

Dans cet état notre inconscient est très réceptif.

L'inconscient ? C'est une partie de notre psychisme. Une partie majeure. C'est elle qui stocke tout notre vécu.

L'inconscient, de façon non visible, nous guide, nous régit, nous fait agir. Pour le meilleur et pour le pire.

L'hypnose : une langue

Le langage hypnotique, celui de l'inconscient est tout à fait particulier. Pour s'adresser à l'inconscient il est de bon ton d'utiliser certains mots, certaines structures de phrases, un ton particulier..

Qu'est ce que l'hypnose thérapeutique ?

L'hypnose thérapeutique s'apprend ! En hypnose thérapeutique, nous utilisons l'état d'hypnose à des fins thérapeutiques, pour se soigner, s'aider à accéder à une vie plus agréable.

L'inconscient et le chou rouge

Maxime a passé tous les étés de son enfance en Provence. Là, il a rencontré Fanny. Son premier amour. Une passion torride de jeunesse. Ils se voient chaque été. Un soir d'hiver, surprend une conversation de ses parents. Il s'agit d'acheter un bien au Maroc, à Essaouira. Pour y aller en hiver. Maxime, très fatigué ce jour-là, conclut d'emblée qu'ils vont vendre la maison de Provence. Il est effondré. Le souper est entrain de mijoter. Une potée au chou rouge. Pas du tout son plat préféré. Il n'aime pas le chou. Maxime se sent gris, triste, abattu. Il s'effondre et se met à pleurer. Sa mère l'entend. Que se passe-t'il mon chéri ? Il sanglote. Fanny, Fanny, je ne la verrai plus. Mon chéri, nous allons t'annoncer. Nous allons acheter une maison avec ses parents. Nous passerons les vacances d'hiver ensemble. Maxime bondit. Il est inondé de joie. Des

années plus tard, il ne comprend pas pourquoi subitement il s'est mis à adorer l'odeur de cuisson du chou rouge. C'est devenu son plat préféré.

Qu'est ce que l'hypnose thérapeutique ?

Voilà comment fonctionne notre inconscient. Il accumule et traite les informations tout au long de notre vie. **Pour gérer notre vie, la prendre en main il est essentiel de considérer l'inconscient, composer dialoguer avec l'inconscient.**

L'inconscient crée : des préférences, des peurs, des phobies, des choix de conjoint, de métier, des comportements alimentaires, des habitudes bénéfiques ou délétères,...

En hypnose thérapeutique nous travaillons sur différentes applications : confiance en soi, troubles alimentaires, phobies, peur en voiture, auto sabotage, difficultés relationnelles, la douleur,...

Qui peut apprendre l'hypnose thérapeutique ?

Vous ! Oui, si vous avez envie d'améliorer votre vie, de vous connaître davantage d'être encore plus serein, en bonne santé physique, mentale émotionnelle,...

Peut-être que vous apprendrez l'hypnose pour vous, pour aider d'autres personnes.

Cela peut être des proches. Mais aussi pour devenir hypnothérapeute, ou pour introduire l'hypnose dans votre activité. C'est ce que font certains infirmiers, kinés, kinésiologues, psychologues, médecins, dentistes, Ils introduisent l'hypnose dans leur pratique. Les résultats sont significativement meilleurs.

L'idéal est d'utiliser d'abord l'hypnose pour soi. Lorsqu'on constate la puissance de ses effets, ça donne envie de partager !

Qu'apprend ton en formation d'hypnose thérapeutique ?

C'est dangereux l'hypnose ?

Si vous apprenez uniquement le langage hypnotique cela pourrait l'être.

Une bonne formation en hypnose thérapeutique comprend deux parties principales.

L'apprentissage du langage hypnotique et comment utiliser le langage hypnotique.

Lors de l'apprentissage hypnotique vous apprendrez comment induire l'état d'hypnose. Ce sont les inductions. Mais surtout à bien choisir votre induction. Elle sera fonction de la personne, de la thématique. Vous apprendrez la structure d'une séance d'hypnose. Vous découvrirez comment construire des séances avec les mots et la syntaxe appropriée, à créer des métaphores.

La seconde partie répond à la question : que faire avec la langue hypnose ? Pour devenir un bon hypnothérapeute, un bon praticien en hypnose thérapeutique, vous avez besoin d'outils d'intervention spécifiques, adaptés à l'hypnose.

Vous apprendrez comment accueillir, questionner, observer,...

Vous allez revisiter les pseudos résistances et blocages, une fois traduit en intention positives vous ferez du vrai bon travail.

L'hypnose est une langue, il est essentiel d'apprendre les techniques d'intervention adéquates pour l'utiliser.

Marie-Pierre Preud'Homme

Marie-Pierre est formatrice, coach et consultante. Elle a créé Formathera Liège, centre de formation en thérapie dont l'hypnose et le coaching. Elle est active dans la relation d'aide et la formation depuis 2006. Diplômée en psychologie, pédagogie, mais aussi de la FASS ULiège elle partage sa pratique. Ses formations

sont réputées comme étant fondées sur la pratique et l'expérimentation. La prochaine formation est celle d'hypnothérapeute. Cette formation s'adresse à des personnes qui souhaitent apprendre l'hypnose pour elle-même ou pour aider d'autres. Rdv ce 24 septembre.