

Sophrologie ou Hypnose ?

Les deux méthodes étant « cousines », j'utilise l'une ou l'autre en fonction des besoins du client, parfois les deux. Mon but est d'amener la personne vers son autonomie en un minimum de temps avec les outils les mieux adaptés.

Les séances durent en moyenne une heure. Le nombre de séances varie selon l'indication :

de 4 à 5 pour des préparations à des événements précis (examens, intervention en public, voyage en avion, opération chirurgicale ...)

A une moyenne d'une dizaine de séances pour les demandes concernant une modification de comportement ou un accompagnement en développement personnel.

Les séances sont individuelles, en cabinet, aucune tenue vestimentaire particulière n'est nécessaire.

Est ce que je perds le contrôle lors d'une séance d'hypnose ?

Au contraire, vous en gagnez ! Lors d'une séance, vous êtes en état de conscience modifiée, mais vous êtes conscient de ce qui se dit et de ce qui se passe. Vous collaborez avec le thérapeute qui n'a qu'un rôle de guide. En accédant à des ressources dont vous n'aviez jusque là pas conscience, vous gagnez du contrôle sur vous-même.

Peut-on me faire n'importe quoi sous hypnose ?

Sûrement pas ! D'une manière générale, et quelle que soit la profondeur de la transe hypnotique, il existe en nous une sorte de « petit conscient » qui veille pour assurer la survie de l'individu et empêche une personne qui pourrait être mal intentionnée, de nuire à votre intégrité physique ou psychique. Bien entendu, il n'en reste pas moins que le choix du thérapeute est une question importante car un thérapeute pratiquant l'hypnose ou d'autres approches peut toujours exercer une influence néfaste si on lui laisse cette possibilité. Toute personne importante pour nous (parent, ami, conjoint) ou qui a une importance du fait de sa qualité ou de sa fonction (professeur, supérieur hiérarchique, médecin, psychologue ...) peut avoir une telle influence. Il y a des mots qui blessent, des phrases assassines, des gestes

traumatisants qui peuvent marquer à vie celui qui les reçoit. Un hypnothérapeute doté de qualités humaines et professionnelles agit selon une éthique qui fait obstacle à de telles pratiques (voir code déontologie).

Est ce que cela marche à long terme ?

La thérapie marche à long terme si vous maintenez les changements que vous avez opérés. Pour que le changement s'installe durablement, il faut y travailler au quotidien jusqu'à ce que cela devienne un automatisme, une nouvelle façon d'être. Si vous êtes confronté à un environnement peu propice au changement, il peut arriver que les anciens comportements reprennent le dessus temporairement. Maintenant la voie du changement a été ouverte et vous savez qu'elle existe en vous. C'est vous qui créez votre vie, pas le thérapeute qui ne peut être qu'un guide, un accompagnateur.

Peut-on utiliser ces méthodes avec les enfants, les adolescents ?

Bien-sûr. Ce sont des méthodes qui peuvent être ludiques et amusantes. Il arrive très souvent que les enfants aient l'impression d'avoir passé un moment agréable pendant lequel ils auront joué, rit, sans regard inquisiteur, sans jugement, sans étiquette d'une quelconque pathologie. Pour l'adolescent, c'est l'occasion de lui permettre de découvrir, dans cette période critique de développement, qu'il a un allié précieux ... lui-même ! Par ailleurs les méthodes exemptes de tous conseils et de toutes recommandations apparentes peuvent être particulièrement adaptées à ce public qui cherche ses propres solutions pour grandir. Il est primordial que les enfants et les adolescents soient demandeurs d'une telle démarche, dans le cas contraire, la démarche est vouée à l'échec.

Existe-t-il des contre-indications en Hypnose ?

Les problématiques narcissiques (troubles de la personnalité, borderline, schizophrénie) et les psychoses (altération du « sens de la réalité, idées délirantes, hallucinations...) relèvent du domaine de la médecine (psychiatrie) et ne peuvent pas être prises en charge par un hypnothérapeute.

Prise en charge par les mutuelles :

De plus en plus de mutuelles proposent de rembourser une partie des séances de Sophrologie.

N'hésitez pas à vous renseigner auprès de la votre pour vous assurer de cette prise en charge, une facture pourra ainsi vous être délivrée.