Les champs d’application de l’hypnose Thérapeutique

* **Favoriser les passages d’étapes de vie**

Toute la vie est comme un chemin, composé d’étapes, qui peuvent parfois être difficiles à traverser et nous pouvons nous sentir perdus. Parfois quelques séances suffisent à débloquer ce qui nous empêche d’avancer sereinement :

–  Changement d’activité, de lieu de vie

–  Départ des enfants

–  Fin d’activité professionnelle (départ en retraite)

–  Séparation, divorce

–  Perte d’un être cher (deuil)

* **Contrôler ses émotions**

Dans ce domaine, bien des problématiques peuvent être « travaillées ». Notre inconscient, à un moment a mis en place des schémas pour nous protéger (parfois pendant l’enfance), mais ces protections peuvent ne plus nous convenir sous cette forme ou ne plus être utiles là où nous en sommes dans notre vie. Il s’agit donc de trouver d’autres schémas plus opérants, plus confortables tout en maintenant la sécurité intérieure et la protection.

Nous pouvons faire évoluer nos schémas sur :

– L’estime de soi et la confiance en soi

– Les peurs et phobies (avion, foule, eau, vide, animaux, claustrophobie…)

* Les réactions excessives sur le plan émotionnel (colères intenses ou fréquentes, hyperémotivité…)

– Le stress ou les angoisses (crise d’angoisse, trac, bégaiement, TOC…)

– Les traumatismes (agression…)

* **Modifier ses comportements**

Tout le monde a déjà tenté dans nombre de situations de modifier son/ses comportements ; de lutter avec toute sa force, de manière consciente contre un comportement gênant sans obtenir de vrai résultat. Parce qu’il ne suffit pas de savoir pour parvenir à faire, travailler avec l’inconscient permet de s’offrir la possibilité là encore de modifier nos schémas qui ne nous conviennent pas comme par exemple

–  Les comportements alimentaires (grignotage, boulimie, compulsions de sucre… )

–  Les troubles du sommeil (difficulté d’endormissement, cauchemars, insomnie, réveils nocturnes…)

–  Les addictions (tabac, drogues, alcool, jeux…)

–  La procrastination (remettre systématiquement au lendemain)

**Attention** toutefois, **l’hypnose n’est pas de la** **magie** qui permettrait de reprogrammer le cerveau 1 ou 2 séances. Les transformations ne peuvent se réaliser que si le sujet veut vraiment changer maintenant, et le temps nécessaire pour y parvenir va dépendre de paramètres complexes qu’on ne peut pas évaluer à l’avance. Le thérapeute ne réalise pas ce changement, il ne fait qu’accompagner le sujet à trouver en lui les ressources pour modifier ce qu’il veut transformer en lui.