

L'HYPNOSE ERICKSONIENNE

- **Pas de perte de contrôle** par le sujet !
- **Pas de prise de contrôle** par le praticien !
- C'est la personne qui décide au niveau conscient et inconscient.
- Relaxation neuro-musculaire + activité inconsciente amplifiée
- Réceptivités par rapport à vos propres ressources inconscientes

TRIPLE ALLIANCE :

- 1 LA PERSONNE AVEC SON DESIR DE CHANGER
 - 2 SON INCONSCIENT QUI DETIENT LE POUVOIR DU CHANGEMENT
 - 3 LE MAITRE D'OEUVRE (moi le praticien) QUI POUR SUSCITER LE CHANGEMENT VA ORGANISER LA RENCONTRE 1 et 2 .
-
- Hypnose en grec signifie sommeil
 - On ne dort pas sous hypnose contrairement à ce que vous pouvez penser.
 - C'est un état de conscience modifié qui est naturel ressemblant à un état de relaxation profonde.
 - C'est un ensemble : outils + savoir faire + compétences pour avoir accès à l'inconscient.
 - conscient 10% / inconscient 90% (Neurones activées) : L'inconscient agit automatiquement (marcher, respirer, mécanisme de protection, instinct mouvements involontaires, ne dort jamais, enregistre toujours, imagination, rêves, apprend avec des images et métaphores, Il est un allié créatif et doux.)
 - POUR QUI : tout le monde les adultes comme les enfants.
 - Toutes personnes peut être hypnotisée à condition d'y être consentante
 - Chaque personne est unique donc chaque accompagnement est personnalisé
 - Destinée aux gens souffrant de problèmes **émotionnels** (anxiété, phobies, insomnies...)
 - problèmes **physiques** (peurs, pb digestifs, gestion de la douleurs...)
 - Egalement utilisée pour tous les pb de **dépendance** (tabac, alcool, ecrans ...) ou dans le milieu **pédagogique** (concentration , mémoire ...)



Indications , ce que l'on peut faire avec l'hypnose ericksonienne :

- amélioration de nos potentiels : concentration, confiance en soi , apprentissage, préparation aux examens, gestion du stress, créativité, lâcher prise...
- traitement de problèmes de santé : psychosomatiques (migraines, problèmes de peau, acouphènes) ou fonctionnels (sommeil, mémoire, énurésie, sudation ...)
- troubles psychologiques (en complément d'une autre prise en charge médicale)
- douleurs chroniques
- états dépressifs
- insomnies
- peurs, phobies
- deuils, traumatismes (>45j)
- addictions
- freins, blocages (peurs)
- Comportements limitant que la personne veut changer ...
- Guérison Transe generationnelle
- Les vies antérieures ...

**Les séances d'hypnose se font sur RDV dans les bureaux
de LAN-EKO à Hendaye.**

