

# L'Hypnose

L'hypnose que je pratique est une hypnose d'inspiration ericksonienne et humaniste.

L'hypnose est un état de conscience modifié qui permet à une personne de renforcer et d'amplifier les ressources présentes dans son inconscient afin de changer sa réalité. Sans hypnose, une personne n'a accès qu'à ses pensées, ses habitudes et ses comportements conscients qui sont restreints par des croyances appelées « limitantes ». En entrant dans le subconscient, ces aspects bloquants disparaissent, ce qui permet à l'esprit de développer et d'accéder sans limites à ses idées.

L'hypnose traite tous les maux ou presque : les troubles anxieux (du stress à la phobie), les troubles de l'affirmation de soi ou les états de panique... On l'utilise aussi pour des changements de comportements, de dépendances ou les troubles de l'alimentation.