

L'HYPNOSE HOLISTIQUE

Technique aussi vieille que l'humanité, l'hypnose a existé sous toutes les latitudes, dans toutes les civilisations.

De nos jours, on peut distinguer **5 formes d'hypnoses** :

- L'**Hypnose Classique**, 1ère forme connue d'hypnose et aussi la plus intégrée dans l'imaginaire collectif puisqu'elle est particulièrement utilisée par l'hypnose de spectacle.
- L'**Hypnose Ericksonienne**, la forme d'hypnose qui est devenue la référence dans le domaine médical. Moins directive que l'hypnose classique, elle induit une subtilité visant à permettre d'endormir la vigilance du conscient pour laisser la place à l'inconscient.
- La **Nouvelle Hypnose** est une variante de l'hypnose ericksonienne où la parole est donnée au patient avec une orientation axée sur le développement personnel.
- L'**Hypnose Humaniste**, elle, associe le conscient et l'inconscient dans une même séance afin de permettre à la personne de se reconnecter avec elle-même.
- L'**Hypnose Holistique** est la **combinaison de nombreuses thérapies en hypnose déjà existantes avec des techniques associées à des innovations propres qui visent à une plus grande efficacité**. Elle est principalement utilisée avec des symboles et des archétypes établis par Carl Jung. En effet l'inconscient comprend et communique principalement à l'aide de ces symboles et de ces métaphores, parfois de façon incompréhensible pour la partie consciente de la personne.

Oubliez vos appréhensions au sujet de l'hypnose...

En fait, vous entrez en hypnose au moins deux fois par jour sans vous en rendre compte. Il s'agit en effet d'un **état naturel du corps et de l'esprit, un état intermédiaire entre la veille et le sommeil**.

Vous passez ainsi de l'état de veille à l'état d'hypnose (légère / moyenne / profonde) puis à l'état de sommeil (léger / profond / paradoxal) et inversement au réveil.

Vous pouvez également vous retrouver en état d'hypnose (ou transe) légère lorsque vous laissez votre esprit vagabonder tout en écoutant d'une oreille ce qui se passe. Ou lorsque vous vous endormez doucement devant la télévision.

On distingue trois parties dans notre esprit : le conscient, l'inconscient et le subconscient :

Le **conscient** gère environ 15% de notre fonctionnement global. Il analyse, réfléchit, calcule et est sceptique. c'est la partie qui lit ces lignes notamment (bonjour le conscient !). Il traite entre 1 à 3 informations à la seconde (plus et il sature) et ignore royalement l'inconscient.

L'**inconscient**, lui, gère les 85% restants de notre fonctionnement global, notamment tout ce qui est automatique comme la respiration, la déglutition, les émotions, la marche, l'équilibre, les envies, etc... Il traite plus de 2.000 informations à la seconde et se souvient de tout depuis notre naissance mais n'a aucune notion du temps. Tout ce qu'il voit, entend, sent et ressent est associé au **subconscient**, qui stocke et ressort à la demande de l'inconscient.

L'inconscient a le fonctionnement d'un enfant de 5 ans. Comme lui, il adore qu'on s'occupe de lui, qu'on le complimente et qu'on le remarque. C'est avec lui que nous dialoguons et interagissons à l'aide de métaphores et de symboles. Nous le tutoierons puisqu'on ne vouvoie pas un enfant de 5 ans.

Pendant toute la durée de la séance, le conscient sera présent, prêt à intervenir s'il s'estime en danger. Vous vous rappellerez de tout ce qui s'est passé, seule la notion du temps sera quelque peu aléatoire.

Tout le monde est hypnotisable (s'il le désire) et, mis à part les hyper-réceptifs (qui représentent environ 10% de la population et sont les personnes choisies lors des spectacles d'hypnose), **personne ne peut vous contraindre à faire quelque chose que vous ne voulez pas**, le conscient est là pour y veiller.

L'hypnose n'est pas de la magie mais ses effets y ressemblent fortement !