

PHOBIES & ADDICTIONS

L'EFFICACITE DE L'HYPNOSE THERAPEUTIQUE

Les mécanismes inconscients contrôlent la plupart de nos comportements, nos choix, nos émotions et nos décisions.

L'hypnose, thérapie complémentaire dite brève (1 à 3 séances max) permet de reprogrammer l'inconscient, grâce à une relaxation mentale profonde qui permet d'être plus réceptif à des suggestions, et cela seulement si nous les acceptons et si notre motivation est ++

L'hypnose est un état naturel que nous vivons au quotidien plusieurs fois par jour.

Pendant une séance :

- Vous ne faites rien contre votre gré
- Vous décidez de vous laisser guider, en gardant votre « libre-arbitre »
- Vous gardez le contrôle et pouvez stopper la séance si vous le souhaitez
- Vous êtes relaxés, ne dormez pas et demeurez conscients

Exemple pour l'arrêt du tabac :

Beaucoup de raisons font que déjà la décision est difficile à prendre, souvent l'élément bloquant est la peur que ce soit douloureux.

Nous devons prendre en considération que, si nous avons déjà essayé et échoué, ce n'est pas notre faute ; il faut juste traiter la vraie cause de cette addiction.

Cette dépendance est d'abord psychologique et pas simplement physique, sinon un patch suffirait ...non ? ; elle est très puissante car elle est située en profondeur dans l'inconscient.

Les 2 principales causes qui poussent à continuer de fumer, même si on sait que « ce n'est pas bon pour la santé » sont :

- La gestion des émotions
- L'habitude

Fumer c'est respirer profondément comme pour lâcher des tensions ou des émotions fortes, sauf que l'inconscient ne fait pas la différence entre l'air toxique et l'air pur !

Quant aux habitudes, elles font partie de l'inconscient et donc sont difficiles à contrôler uniquement par la simple volonté.

C'est ainsi qu'il se crée un conflit entre le conscient qui veut arrêter et l'inconscient qui est programmé pour continuer de fumer, et c'est ce conflit qui est ressenti comme un manque, car ce qui se passe dans le mental affecte bien évidemment le corps.

Il est essentiel de résoudre ce conflit intérieur entre le conscient et l'inconscient, pour changer notre relation au tabac.