

## **Mais au fait, il se passe quoi quand on est sous hypnose ?**

Séance d'hypnose

**L'hypnose est une pratique à laquelle nombre d'entre nous font appel pour régler petits et grands maux du quotidien. Pour celles et ceux qui n'ont pas encore eu l'opportunité de découvrir cette technique, voici un récapitulatif de ce qu'il se passe lorsque vous êtes hypnotisé·es.**

### **1- Un apaisement des pensées**

Par l'hypnose, nous mettons de côté notre conscient qui a tendance à tout analyser. Le but étant de faire appel à notre inconscient qui gère bien souvent des comportements dont nous n'arrivons pas à nous défaire. Notre conscient produisant la plupart de nos pensées, le faire passer au second plan induit un calme indéniable des pensées.

Attention ! Il ne faut pas croire pour autant que nous ne sommes pas conscient·es sous hypnose. Le conscient n'est pas éteint, il est bien présent mais moins actif (ou d'une manière différente) que d'ordinaire.

### **2- Un recentrage sur soi**

Pour la plupart d'entre nous, la majorité des pensées que nous avons dans une journée est dirigée sur le monde extérieur plutôt que sur nous. Le fait d'apaiser nos pensées crée alors un phénomène de reconnexion à soi. En effet, sous hypnose, tout ce qui nous est externe semble effacé et nous redevons égocentré·es. Il arrive souvent de ne plus percevoir les bruits alentours, seule la voix du ou de la praticien·ne nous accompagne dans ce voyage intérieur.

### **3- Un développement de notre imagination**

Lorsque nous sommes sous hypnose, la plupart des outils activent notre imaginaire et sont basés sur la visualisation. Le conscient et donc le rationnel étant mis de côté, c'est bien notre créativité qui prend le dessus. Il s'agit de la même créativité qui nous permet de rêver chaque nuit (même si nous ne nous en souvenons pas toujours).

Ainsi, par l'hypnose, nous avons beaucoup plus de facilité que d'ordinaire à modifier nos points de vue ou à trouver des solutions là où tout nous semblait sans issue quelques minutes auparavant.

#### **4- Une écoute affûtée de nos sensations**

Un phénomène commun à toute personne hypnotisée est la modification des perceptions habituelles. Si la plupart du temps, nous avons conscience de la taille et des limites de notre corps, cela devient totalement abstrait sous hypnose. En effet, il n'est pas rare de sentir son corps sans vraiment réussir à en cerner la frontière nette. Par exemple, il est plus difficile de savoir quelle partie appartient à la main ou à la jambe lorsque les deux sont en contact. D'autre part, étant totalement recentré-e sur nous-même sous hypnose, les sensations internes semblent accentuées : chaleur, froid, respiration, micro-mouvements du corps et autres deviennent tout à coup entièrement perceptibles.

#### **5- Une augmentation de la suggestibilité**

C'est là l'intérêt principal de faire de l'hypnose : être plus réceptif-ve envers nos objectifs.

Ceux-ci sont définis dans un premier temps avec le/la praticien·ne pour coller parfaitement à ce que nous voulons. Ensuite, quand nous sommes en état d'hypnose, notre cerveau sera beaucoup plus enclin à modifier des comportements qui nous dérangent. En effet, grâce à des techniques d'hypnose, le/la praticien·ne pourra envoyer des suggestions directement liées à votre objectif afin que celui-ci s'ancre durablement.

#### **6- Redécouvrir nos émotions profondes**

Enfin, se reconnecter à soi induit d'aller puiser dans notre réserve interne. Il est donc très fréquent d'observer une recrudescence de nos émotions que nous pensions pourtant bien enfouies. En effet, il s'agit souvent d'émotions difficiles que nous avons sagement mises de côté pour ne pas qu'elles créent trop de vagues dans notre vie.

Si cela peut sembler parfois désagréable d'aller puiser dedans, elles sont en réalité la source de nombre de nos maux actuels que nous ne parvenons pas à régler. Vivre et traiter ces émotions permettent non seulement une libération mais aussi la mise en place d'une réelle avancée.

*Medoucine*

*Terrafemina.com*