

L'hypnose clinique en visio



Préparation de votre séance.....	1
Questions courantes.....	3
Avantages de l'hypnose à distance.....	3
Pour aller plus loin.....	4

Préparation de votre séance

Espace

Préparez la pièce, choisissez un lieu où vous ne serez pas dérangé. Vous pouvez être dans un fauteuil avec un appui pour la tête, sur un divan. Cela peut à défaut être un lit, mais il faut éviter que votre cerveau associe ce moment à un temps de sommeil donc veillez à changer un élément de l'environnement. L'installation doit être confortable, mais pas trop, pour ne pas s'endormir.

Créez votre petit cabinet chez vous, en aménageant :

- niveau de lumière,
- température (on tend à avoir plus froid pendant l'hypnose, prenez de quoi vous couvrir)
- coussin (pour la tête, le dos...),
- boisson pour après la séance,
- et si vous souhaitez : huiles essentielles, masque pour les yeux...

Matériel

-positionnez votre ordinateur et sa caméra de manière à ce que je puisse voir votre visage et le haut du corps. Veillez à la charge.

-vérifiez votre connexion et la qualité du son, le volume pour être sûr de bien entendre. Désactivez les notification ou fermez les applis/onglet qui pourraient faire du bruit.

- mettez votre téléphone sur silencieux

-si vous souhaitez enregistrer la séance pour pouvoir la réécouter par la suite (après accord), préparer le matériel (par exemple l'appli microphone de votre téléphone - dans certains cas, je peux enregistrer moi-même la séance pour vous, parlez-moi en au préalable).

Séance

-nous vérifierons les aspects techniques et le confort audio (si à un moment celui ci n'était plus optimal, dites le moi, même et surtout au cours de l'hypnose).

-facultatif : vous pouvez choisir un petit objet simple que vous pouvez tenir dans votre main pour faciliter l'induction et l'ancrage: caillou, pomme de pin, bijou....

-nous restons en dialogue pendant toute la séance. S'il y a quoi que ce soit que j'ai besoin de savoir, à tout moment vous pouvez réveiller votre voix pour me parler, me partager ce que vous vivez et répondre à mes questions. Tout cela en restant en état de conscience élargie. Chacun va au niveau d'hypnose qui lui convient.

-s'il y avait une interruption de connexion, ce n'est pas grave, prenez simplement le temps de bien vous réveiller et de vous reconnecter.

-à la fin de la séance, prolongez en vous offrant un moment pour vous reposer agréablement du travail fait, laisser infuser, avant de vous lever et vous remettre en activité.

Si vous avez d'autres questions, je suis à votre écoute, avant, pendant, après la séance ☺

Questions courantes



Comme dans les séances d'hypnose en présentiel:

Vous restez maître et conscient pendant la séance.

Stop aux idées reçues : Il n'est pas possible que vous disiez ou fassiez des choses que vous ne souhaitez pas, ni que je "lise à l'intérieur" de vous.

Vous gardez le contrôle de vous-même, avec la détente en plus.

Il peut arriver de s'assoupir. Comme nous restons en dialogue, cela vous aide à ne pas tomber dans le sommeil. Vous serez en mesure de rester en communication avec moi, tout comme de vous réveiller avec facilité à la fin de la séance (de la même manière que lors d'une méditation).

Votre esprit inconscient sait à quel niveau de conscience élargie vous avez besoin d'être pour installer les changements : que ce soit une légère relaxation ou une transe plus profonde, la qualité du travail sera là.

Est-ce que ça va marcher sur moi?

Selon Milton Erickson, l'hypnose est une fonction normale du cerveau humain, de ce fait tout le monde peut y avoir accès. Les résistances à l'hypnose viennent principalement de la peur ou du rejet. D'où l'importance de partager toutes les questions et inquiétudes que vous auriez pour venir rassurée et confiant. C'est votre niveau d'ouverture à apprendre une nouvelle technique et à s'y entraîner qui est essentiel.

La confidentialité est garantie

Plus d'infos ici sur la visio-consultation en général.

Avantages de l'hypnose à distance

-Confort et sécurité

Vous pouvez aménager l'espace comme vous le souhaitez... il est même possible de choisir une musique de fond ou la diffusion d'huiles essentielles (que je peux vous conseiller). La dimension de sécurité est ainsi favorisée car vous êtes dans votre espace et vous pouvez le préparer à l'avance comme vous en avez envie.

-Pas de déplacement et de temps de trajet

La fatigue en moins et la possibilité de continuer à vous reposer après la séance. Pas besoin de reprendre la route. Les bienfaits peuvent s'approfondir en poursuivant la détente du processus hypnotique.

-Pour les personnes qui sont malades ou ont des troubles de santé chronique

L'avantage de faire la séance depuis chez vous, en toute autonomie, sans avoir besoin de faire appel à un tiers ou de prendre sur soi pour organiser un déplacement.



Pour aller plus loin

Les techniques que j'utilise en hypnose

<https://www.anne-sophiecuq.com/hypnose>

Hypnose ou méditation ? :

<https://www.anne-sophiecuq.com/articles/hypnoseoumeditation>

Bon voyage avec l'hypnose

un processus naturel qui permet d'accéder au
merveilleux réservoir de ressources qu'est l'inconscient